EȘTI CEL MAI TARE

First published in the United States by Running Press,
a member of Perseus Books.
Romanian edition published by arrangement with Agenția Literară
Livia Stoia.

You are a BadAss
Copyright © 2013 by Jen Sincero

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**
Redactor: **Alexandra Cilliota**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Mădălina Ioniță**
Copyright Manager: **Andrei Popa**
Editor: **Mona Apa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SINCERO, JEN

Eşti cel mai tare: cum să nu te mai îndoieşti de măreţia ta şi să începi să trăieşti o viaţă extraordinară / Jen Sincero; trad.: Dana Dobre. – Bucureşti: Act şi Politon, 2017

ISBN 978-606-913-197-8

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Jen Sincero

EȘTI CEL MAI TARE

CUM SĂ NU TE MAI ÎNDOIEȘTI DE **MĂREȚIA TA**
ȘI SĂ ÎNCEPI SĂ TRĂIEȘTI O **VIAȚĂ EXTRAORDINARĂ**

Traducere din limba engleză:
Dana Dobre

ACT și Politon

2017

Tatălui meu și fratelui meu, Stephen, care m-au iubit și m-au susținut mereu.

Chiar și după atâta timp, Soarele nu i-a spus niciodată Pământului: „Îmi ești dator."

Priviți ce face o asemenea dragoste. Luminează întregul cer.

– Hafez

CUPRINS

INTRODUCERE 9

PARTEA 1
CUM AI AJUNS AȘA

CAPITOLUL 1: Subconștientul m-a pus să fac asta. 21
CAPITOLUL 2: Cuvântul care începe cu „D”. 32
CAPITOLUL 3: Prezent ca un porumbel. 39
CAPITOLUL 4: Marea somnolență 45
CAPITOLUL 5: Percepția de sine e ca o grădină zoologică. 53

PARTEA A 2-A
CUM SĂ ACCEPȚI PERSOANA EXTRAORDINARĂ
DIN INTERIORUL TĂU

CAPITOLUL 6: Iubește-te așa cum ești acum 59
CAPITOLUL 7: Știu ce-i cu tine, dar ce-i cu mine? 71
CAPITOLUL 8: Ce cauți tu aici?. 79
CAPITOLUL 9: Bărbatul care purta o piele de animal în jurul șoldurilor 89

PARTEA A 3-A
CUM SĂ EXPLOATEZI FILONUL PRINCIPAL

CAPITOLUL 10: Bazele meditației 95
CAPITOLUL 11: Creierul este sclavul tău. 102

CAPITOLUL 12: Dă-ți frâu liber 111
CAPITOLUL 13: Dăruiește și primește 120
CAPITOLUL 14: Recunoștința: drogul care îți permite să obții lucruri extraordinare 124
CAPITOLUL 15: Iartă sau chinuie-te 133
CAPITOLUL 16: Las-o mai moale 142

PARTEA A 4-A
CUM SĂ-ȚI DEPĂȘEȘTI ODATĂ AIURELILE

CAPITOLUL 17: E atât de ușor, odată ce îți dai seama că nu e greu 149
CAPITOLUL 18: Procrastinarea, perfecțiunea și o terasă cu bere poloneză 165
CAPITOLUL 19: Drama de a te simți copleșit 172
CAPITOLUL 20: Doar fraierii se tem 183
CAPITOLUL 21: Milioane de oglinzi 194
CAPITOLUL 22: O viață minunată 208

PARTEA A 5-A
CUM SĂ DAI LOVITURA

CAPITOLUL 23: Hotărârea fără cale de întoarcere 213
CAPITOLUL 24: Banii, noul tău prieten cel mai bun 224
CAPITOLUL 25: Amintește-ți să cedezi 250
CAPITOLUL 26: Fapte, nu vorbe 256
CAPITOLUL 27: Teleportează-mă, Scotty 269

RESURSE 273
SEMINARE 283
MULȚUMIRI 285

INTRODUCERE

Poți să începi din nimic
și acolo unde pare că nu e nimic și nicio soluție,
se va făuri o cale.

– Reverendul Michael Bernard Beckwith; fost consumator de droguri, ulterior consumator de spiritualitate, ulterior un tip foarte tare și o adevărată sursă de inspirație

Obișnuiam să cred că astfel de citate sunt niște aiureli. Nici nu înțelegeam la ce se refereau. La o adică, nici nu-mi păsa, mă credeam prea grozavă. Puținele lucruri pe care le știam despre lumea spiritualității/dezvoltării personale mi se păreau de un prost gust impardonabil: aveau un iz de disperare, de osanale bisericești și de îmbrățișări nedorite din partea unor străini dezagreabili. Și mai bine nici nu-ți spun cât de arțăgoasă eram când venea vorba de Dumnezeu.

În același timp, erau multe lucruri din viața mea pe care doream cu disperare să le schimb și, dacă aș fi putut să îmi demolez atitudinea superioară, chiar mi-ar fi prins bine să mă ajute cineva în acest sens. Ce vreau să spun e că, în linii

mari, îmi mergea destul de bine – publicasem vreo două cărți, aveam mulți prieteni minunați, o relație apropiată cu membrii familiei, un apartament, o mașină în stare de funcționare, mâncare, dinți, haine, apă potabilă – comparativ cu majoritatea oamenilor de pe planetă, categoric trăiam în puf. Însă, comparativ cu lucrurile de care știam că sunt capabilă, hai să zicem că eram neimpresionată.

Întotdeauna m-am simțit de parcă, *Pe BUNE, doar de atât sunt în stare? Serios? Luna aceasta voi câștiga doar atât cât să-mi plătesc chiria? Din nou? Și îmi voi pierde încă un an mergând la întâlniri cu o grămadă de ciudați, ca să ajung iar în niște relații instabile, care nu se bazează pe niciun angajament, și pentru a crea și mai multe drame? Pe bune? Și mă voi întreba serios care este scopul meu mai profund și mă voi scălda pentru a mia oară în acea mocirlă a nefericirii?*

Era. Foarte. Plictisitor.

Mă simțeam de parcă aș fi dus o viață călduță, în care din când în când mai răzbăteau lucruri extraordinare pe ici, pe colo. Și partea cea mai dureroasă era că, în sinea mea, ȘTIAM că sunt o adevărată vedetă rock, că am puterea de a oferi și de a primi și de a iubi, laolaltă cu cei mai buni dintre cei mai buni, că pot să sar peste clădiri înalte dintr-un singur salt și să creez orice îmi pun în gând... *Ce-i asta? Tocmai am primit o amendă pentru parcare? Îți bați joc de mine, ia să vedem. Nu-mi permit să plătesc, e a treia pe luna asta! Mă duc chiar acum acolo să vorbesc cu ei...*și apoi, hopaa, ce să vezi, mă prăbușeam încă o dată epuizată din cauza detaliilor nesemnificative, doar pentru a mă regăsi, câteva săptămâni mai târziu, întrebându-mă cum au trecut acele săptămâni și cum e posibil să mă aflu încă în apartamentul

meu dărăpănat, mâncând în fiecare seară taco la un dolar, de una singură.

Presupun că, dacă citești asta, și în viața ta sunt câteva domenii în care rezultatele nu arată chiar atât de bine. Și unde știi că ai putea avea rezultate mult mai bune. Poate că trăiești împreună cu sufletul tău pereche și că îți împărtășești cu dragă inimă darurile tale cu toată lumea, dar ești atât de falit încât câinele tău e nevoit să-și procure singur hrana ca să nu moară de foame. Poate că îți merge foarte bine din punct de vedere financiar și ai o legătură profundă cu scopul tău superior, dar nu îți mai aduci aminte de când n-ai mai râs din tot sufletul. Sau poate că stai la fel de prost la toate cele de mai sus și îți petreci timpul liber plângând. Sau îmbătându-te. Sau enervându-te pe polițistele de la rutieră care măsoară cu precizie timpul și care nu au simțul umorului și care, după părerea ta, sunt parțial responsabile pentru criza ta financiară. Sau poate că ai tot ce ți-ai dorit vreodată dar, din anumite motive, încă te simți neîmplinit.

Aici nu e vorba neapărat despre cum să faci milioane de dolari, despre cum să ajuți la rezolvarea problemelor din întreaga lume sau despre cum să ai propria emisiune TV, decât dacă într-adevăr îți dorești asta. Menirea ta ar putea fi pur și simplu să ai grijă de familia ta sau să cultivi laleaua perfectă.

Este vorba despre a-ți da seama foarte clar ce anume te face fericit și ce te face să simți că trăiești cu adevărat și despre cum să creezi aceste lucruri, în loc să te prefaci că nu le poți avea. Sau că nu le meriți. Sau că ești un cap pătrat, lacom și egocentric, din cauză că îți dorești mai mult decât

ai deja. Sau că iei aminte la ceea ce tati şi mătuşa Mary cred că *ar trebui* să faci.

E despre a avea curajul să iei forma celei mai strălucitoare, celei mai fericite şi celei mai tari versiuni ale tale, orice ar însemna asta pentru tine.

Veştile bune sunt că, pentru a face toate acestea, e nevoie doar de o simplă transformare:

Trebuie să treci de la **dorinţa** de a-ţi schimba viaţa la **hotărârea** de a-ţi schimba viaţa.

• •

Îţi poţi pune o dorinţă stând pe canapea, având în mână un *bong*[1] şi în poală o revistă de călătorii.

• •

• •

A lua o hotărâre înseamnă să te implici până la capăt, să faci orice e nevoie şi să îţi urmezi visurile cu tenacitatea unei majorete care încă nu are partener cu o săptămână înaintea banchetului de absolvire.

• •

Probabil că va trebui să faci lucruri pe care nu ţi-ai imaginat niciodată că le-ai face pentru că nu ai reuşi niciodată să depăşeşti momentul, dacă unul dintre prietenii tăi te-ar vedea făcându-le sau cheltuind bani pe ele. Sau ar fi îngrijorat pentru tine. Sau nu ţi-ar mai fi prieten pentru că acum eşti foarte ciudat şi diferit. Va trebui să crezi în lucruri

[1] *Bong*-ul sau „pipa cu apă“ este un dispozitiv pentru fumat, în general folosit pentru tutun sau alte substanţe. Principiul de funcţionare este similar narghilelei. (n.tr.)

pe care nu le poți vedea și în unele lucruri despre care ai dovezi depline că sunt imposibile. Va trebui să te străduiești să-ți depășești temerile, să eșuezi în repetate rânduri și să îți faci un obicei din a întreprinde lucruri care nu îți sunt chiar la îndemână. Va trebui să renunți la convingerile vechi, care te limitează, și să rămâi la hotărârea de a crea viața pe care ți-o dorești, ca și cum viața ta ar depinde de acest lucru.

Pentru că, ghici ce? Viața ta chiar depinde de asta.

Oricât de solicitant ți se pare, nu e nici pe departe la fel de greu de îndurat ca atunci când te trezești în toiul nopții și te simți ca și cum cineva ar fi parcat o mașină pe pieptul tău, cu senzația zdrobitoare că viața se scurge cu repeziciune, iar tu încă n-ai început s-o trăiești astfel încât să aibă cu adevărat sens pentru tine.

Poate că ai auzit relatări despre oameni care au avut adevărate revelații atunci când lucrurile chiar au scăpat de sub control – și-au descoperit un chist sau li s-a tăiat curentul electric sau erau pe punctul de a face sex cu un străin pentru a cumpăra droguri, când deodată s-au dezmeticit, schimbați. Dar nu trebuie să aștepți până ajungi la pământ pentru a începe să te târăști afară din groapă. Tot ce ai de făcut este să iei hotărârea. Și o poți lua chiar acum.

Un vers minunat al poetei Anaïs Nin spune: „Și a venit ziua în care riscul de a rămâne închis în mugure a fost mai dureros decât riscul de a înflori." Așa a fost în cazul meu și cred că așa stau lucrurile în cazul celor mai mulți dintre noi. Călătoria mea a fost (și încă este) un proces care a început cu *hotărârea* mea de a întreprinde niște schimbări majore, indiferent de ceea ce trebuia să fac pentru a le realiza. Nu funcționa niciunul dintre lucrurile pe care le încercasem deja: să mă gândesc la ele în repetate rânduri, împreună cu prietenii mei la fel de lefteri ca mine și împreună cu

psihologul meu, să muncesc până nu mai pot, să ies la o bere și să sper că lucrurile se vor rezolva de la sine... Mă aflam în punctul în care aș fi încercat orice ca să mă adun și, Doamne, Dumnezeule mare, era ca și când Universul mă testa să vadă cât de serioasă eram de fapt.

Am mers la seminare motivaționale, unde am fost pusă să port un ecuson cu numele meu pe el și să bat palma cu persoana de lângă mine în timp ce strigam: „Tu ești extraordinar și eu sunt extraordinară!" Am lovit o pernă cu o bâtă de baseball și am țipat de parcă luasem foc, am creat o legătură cu ghidul meu spiritual, i-am scris o scrisoare de dragoste uterului meu, am citit fiecare carte de dezvoltare personală din câte există și am cheltuit sume îngrozitoare de bani pe care nu-i aveam pentru a angaja instructori personali.

Practic, m-am sacrificat pentru echipă.

Dacă lumea dezvoltării personale este ceva nou pentru tine, sper că această carte te va ajuta să te familiarizezi cu câteva concepte de bază care mi-au schimbat complet viața, astfel încât să reușești și tu, fără să te facă să vrei să o iei la fugă țipând. Dacă ești la început în domeniul dezvoltării personale, sper că vei afla lucruri dintr-o nouă perspectivă, care te vor lumina pentru a putea să faci câteva schimbări majore, să creezi câteva rezultate tangibile și să te trezești într-o zi vărsând lacrimi de incredibilă bucurie pentru că ai șansa de a fi așa cum ești.

Și dacă pot salva măcar o singură persoană, pentru a nu fi nevoită să-și scoată vreodată la joacă copilul interior, atunci consider că mi-am făcut datoria.

Obiectivul meu principal atunci când am început să mă ocup de mine însămi a fost să fac rost de bani. Habar n-aveam cum să fac rost de bani în mod regulat și m-am simțit aiurea recunoscând că îmi doresc acest lucru. Eram

scriitoare și muziciană, simțeam că e suficient – și destul de nobil, mulțumesc mult – să mă concentrez pe arta mea și să las partea cu banii să se rezolve de la sine. CE BINE mi-a mai mers! Însă am văzut atât de mulți oameni făcând atâtea lucruri murdare și triste pentru a câștiga bani, fără a-i mai menționa pe acei oameni care aveau joburi chinuitor de plictisitoare, încât nici nu voiam să aud de așa ceva. Pe lângă asta, ia în considerare și numeroasele mele convingeri paralizante despre faptul că banii sunt imorali, și e de mirare cum de nu ajunsesem să mănânc din tomberon.

În cele din urmă, mi-am dat seama că nu trebuia să mă concentrez doar pe un mod de a face bani, ci că trebuia și să îmi depășesc frica și sila față de acest lucru, dacă voiam să încep să îi câștig. Acesta a fost momentul în care cărțile de dezvoltare personală au început să se strecoare în casa mea, iar ecusoanele imprimate cu nume și-au ocupat locul obligatoriu și umilitor deasupra sânului meu stâng. Până la urmă, datoria mea acumulată pe cardul de credit a atins culmi incredibile, atunci când am plătit mai mult decât pentru toate vechiturile mele de mașini puse la un loc și mi-am angajat primul *coach*. În primele șase luni mi-am triplat venitul prin intermediul unei afaceri online pe care am creat-o pentru a oferi consiliere scriitorilor. Și acum am dezvoltat-o până la punctul în care îmi oferă posibilitatea și luxul de a călători prin lume nestingherită, în timp ce scriu, vorbesc, cânt și instruiesc oamenii în toate domeniile vieții lor, folosind multe dintre conceptele care altă dată mă făceau să dau ochii peste cap și de care acum sunt obsedată.

Încercând să te ajut și pe tine să ajungi acolo unde ți-ai propus, îți voi cere să accepți câteva lucruri destul de bizare din această carte și vreau să te încurajez să ai o minte deschisă. Nu, dacă mă gândesc mai bine, vreau să fiu cât se poate de directă: FII DESCHIS SAU AI ÎNCURCAT-O. Vorbesc serios.

E foarte important. Ai ajuns aici unde ești acum, făcând ceea ce ai făcut, așa că, dacă nu ești prea impresionat de situația ta actuală, e clar că trebuie să schimbi lucrurile.

Dacă vrei să trăiești o viață asa cum nu ai mai trăit niciodată, trebuie să faci lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată.

Nu-mi pasă dacă acum te simți ca un ratat, faptul că știi să citești, că îți poți acorda luxul de a petrece timp citind această carte și că ai banii să o cumperi îți conferă un avantaj.

Nu e un lucru pentru care să te simți vinovat, superior sau pentru care să te vaiți. Ci e un lucru pentru care trebuie să fii recunoscător și, dacă iei hotărârea să faci totul pentru a reuși, fii conștient că ești extrem de bine plasat pentru a da lovitura și pentru a le arăta celorlalți cât ești de grozav, deoarece numai despre asta este vorba cu adevărat.

Avem nevoie de oameni deștepți, foarte generoși și foarte creativi care să manifeste toată bunăstarea, toate resursele și tot sprijinul de care au nevoie pentru a schimba lucrurile în lume.

Avem nevoie ca oamenii să se simtă fericiți, împliniți și iubiți, astfel încât să nu-și verse năduful pe ei înșiși, pe alți oameni, pe întreaga planetă și pe prietenii noștri necuvântători.

Avem nevoie să fim înconjurați de oameni care radiază iubire de sine și abundență astfel încât să nu transmitem generațiilor viitoare convingeri nerealiste, cum ar fi că: *banii sunt răi*, *nu sunt destul de bun* și *nu pot trăi așa cum vreau eu*.

Avem nevoie ca oamenii grozavi să nu se mai zbată și să trăiască pe picior mare și în acord cu scopul lor, pentru a fi o sursă de inspirație pentru alți oameni care vor și ei să se ridice.

Primul lucru pe care îți voi cere să-l faci este să crezi că trăim într-o lume a posibilităților nelimitate. Nu-mi pasă dacă o viață-ntreagă ai avut dovada că nu te poți abține să nu te îndopi cu mâncare, că oamenii sunt răi din fire sau că nu ai putea ține un bărbat lângă tine nici dacă ai fi legată cu cătușe de gleznele lui – alege totuși să crezi că orice este posibil.

Fii atent la ce se întâmplă – ce ai de pierdut? Dacă încerci să parcurgi această carte și ți se pare că sunt o grămadă de aiureli, te poți întoarce la viața ta neplăcută. Dar poate că, dacă îți lași la o parte neîncrederea, îți sufleci mânecile, îți asumi câteva riscuri și faci totul pentru a reuși, într-o zi te vei trezi și îți vei da seama că trăiești o viață pentru care înainte îi invidiai pe alții.

PARTEA 1

CUM AI AJUNS AȘA

CAPITOLUL 1:

SUBCONȘTIENTUL M-A PUS SĂ FAC ASTA

Ești o victimă a regulilor după care îți trăiești viața.

– Jenny Holzer; artistă, gânditoare, autoare a unor vorbe de geniu

În urmă cu mulți ani am avut un accident cumplit la bowling. Eu și prietenii mei ne aflam la finalul unui meci aprins de departajare și eram atât de concentrată ca ultima mea lovitură să fie una remarcabilă – luându-mi avânt, proclamându-mi cu voce tare victoria iminentă, dansând și învârtindu-mă în timp ce mă apropiam – încât nu mi-am dat seama unde îmi sunt picioarele atunci când am dat drumul mingii.

Acesta a fost momentul în care aveam să aflu cât de serioasă este comunitatea jucătorilor de bowling în legătură cu penalizarea celor care depășesc linia de foul chiar și cu un deget. Pe tot culoarul se toarnă ulei, ceară, lubrifiant sau o

substanţă incredibil de alunecoasă şi, dacă cineva depăşeşte din greşeală suprafaţa delimitată, în timp ce încearcă lovitura perfectă cu boltă, acea persoană îşi va simţi picioarele zburând de sub ea şi fundul prăbuşindu-i-se pe o suprafaţă pe care n-o poate sparge nici măcar o minge de bowling care vine din aer.

Câteva săptămâni mai târziu, în timp ce stăteam întinsă pe pat cu un tip pe care îl întâlnisem la magazinul Macy, i-am explicat că de la accident încoace mi se întâmplă să mă trezesc în miezul nopţii cu dureri groaznice de picioare. Conform acupunctorului meu, acest lucru se întâmpla din cauza nervilor spinali, care fuseseră afectaţi când căzusem, şi pentru a putea dormi noaptea, aveam nevoie de o saltea nouă, mai tare.

— Şi eu am dureri de picioare când dorm! a spus el, ridicându-se să bată palma cu mine, la care eu am rămas impasibilă.

Nu l-am lăsat să aştepte cu mâna în aer doar pentru că nu îmi place deloc gestul respectiv, ci şi pentru că m-a enervat. Deja mi se pare cu totul bizar şi jenant să fiu nevoită să cumpăr o saltea – să stai întins pe o parte, cu o pernă între coapse, şi toţi cei din jur să se uite la tine de parcă e ceva ce îi priveşte – dar faptul că a trebuit să fac asta în condiţiile în care agentul de vânzări stătea întins lângă mine, cerându-mi insistent să batem palma, a fost mai mult decât puteam suporta.

N-am putut să nu observ că, în timp ce clienţii lor testau mii de poziţii, toţi ceilalţi vânzători stăteau în picioare, la capătul patului, trăncănind despre saltele, dar nu şi al meu. El s-a aşezat pe spate lângă mine, cu braţele încrucişate la piept, şi a început să sporovăiască, uitându-se în tavan, de parcă eram într-o tabără de vară. La o adică, era destul de drăguţ şi incredibil de priceput în materie de arcuri, latex şi

spumă cu memorie, dar îmi era frică să mă întorc pe partea cealaltă, temându-mă că mă va lua în brațe pe la spate.

Am fost prea prietenoasă? N-ar fi trebuit să-l întreb de unde era? A crezut oare că m-am referit la altceva, atunci când am bătut cu palma în locul gol de lângă mine pentru a testa protecția pentru saltea?

Evident că ar fi trebuit să-i fi cerut lui Bob Ciudatul să se dea naibii jos din pat sau să fi găsit pe altcineva care să mă ajute, în loc să mă furișez afară pe ușă și să pierd singura ocazie din acea săptămână de a cumpăra o saltea, dar nu am vrut să îl fac să se simtă prost.

Eu n-am vrut să îl fac *pe el* să se simtă prost!

Cam așa au fost educați cei din familia mea să facă față oricărui fel de interacțiune care ar putea fi stânjenitoare. Pe lângă măsura de siguranță de a fugi în direcția opusă, alte unelte din cutia noastră de scule în materie de confruntări includeau și: încremenește, vorbește despre vreme, uită tot, izbucnește în lacrimi în momentul în care nu te mai aude nimeni.

Lipsa noastră de deprinderi privind gestionarea confruntărilor nu era o mare surpriză, ținând cont de faptul că mama mea provine dintr-o descendență veche de protestanți anglo-saxoni albi[1]. Părinții ei erau genul de părinți în opinia cărora copiii nu ar trebui să vorbească în prezența adulților și care priveau orice fel de manifestare emoțională cu același dispreț oripilat pe care îl acordau de obicei doar scotch-ului ieftin și celor care își continuau studiile în altă parte decât în universitățile din Ivy League[2].

[1] În original, WASP – acronim pentru White Anglo-Saxon Protestant (protestant anglo-saxon alb) (n.tr.)

[2] Ivy League (Liga Iederei), grupul celor opt universități private din nord-estul Statelor Unite ale Americii: Harvard, Yale, Princeton, Cornell, Columbia, Brown, Pennsylvania și Darmouth (n.red.)

Și chiar dacă mama mea a creat pentru noi un cămin cât se poate de cald, de iubitor și de plin de veselie, mi-a luat ani întregi să învăț în sfârșit cum să scot două vorbe atunci când mă confrunt cu fraza aceea care face să îți înghețe sângele-n vine: „Trebuie să vorbim."

Ce vreau să spun prin asta e că nu e vina ta că ești distrus. E vina ta dacă *rămâi* distrus, dar la baza acestui fapt se găsește ceva ce s-a transmis în familia ta din generație în generație, cum ar fi un blazon sau o rețetă beton de turte de mălai sau, în cazul meu, ideea că o confruntare produce un atac de cord.

Când ai venit pe lume țipând erai doar un ghemotoc, o ființă cu ochi mari, incapabilă de a face altceva decât să trăiască în momentul prezent. N-aveai habar că ai un corp, ca să nu mai vorbim de faptul că ar trebui să-ți fie rușine de el. Când priveai în jurul tău, totul *exista,* pur și simplu. Din punctul tău de vedere, nimic pe lume nu era înfricoșător, nimic nu era prea scump sau demodat. Dacă un obiect se apropia de gura ta, îl băgai în gură, dacă un obiect se apropia de mâna ta, îl apucai. Erai pur și simplu o... *ființă* umană.

În timp ce explorai și te dezvoltai în noua ta lume, primeai și mesaje de la oamenii din jurul tău cu privire la modul în care stau lucrurile. Din momentul în care ai fost capabil să înțelegi, au început să îți umple capul cu convingeri de-o viață, dintre care multe nu au nimic de-a face cu persoana care ești de fapt sau nu sunt neapărat adevărate (de exemplu, lumea este un loc periculos, ești prea grasă, homosexualitatea este un blestem, mărimea contează, nu ar trebui să-ți crească păr acolo, e important să mergi la facultate, să fii muzician sau artist nu e o carieră adevărată etc.)

Principala sursă a acestor informații au fost, bineînțeles, părinții, ajutați de societate, în general. Atunci când te creșteau, părinții tăi, într-un efort sincer de a te proteja, de a te

educa și de a te iubi din toată inima (sper!), ți-au transmis convingeri pe care le-au deprins de la părinții lor, care, la rândul lor, le-au deprins și ei de la părinții lor, și tot așa.

Problema e că multe dintre aceste convingeri nu au nimic de-a face cu cine sunt/au fost *ei* sau cu ceea ce este adevărat, în realitate.

Îmi dau seama că fac să pară că suntem cu toții nebuni, dar asta e din cauză că și suntem, oarecum.

• •

Cei mai mulți oameni trăiesc într-o iluzie bazată pe convingerile altcuiva.

• •

Asta până se trezesc. Să sperăm că această carte te va ajuta să faci tocmai acest lucru.

Iată cum stau lucrurile: noi, oamenii, avem o minte conștientă și una subconștientă. Cei mai mulți dintre noi ne dăm totuși seama doar de mintea conștientă, deoarece acolo procesăm toate informațiile. O folosim pentru a ne da seama de lucruri, pentru a judeca, pentru a ne preocupa, pentru a analiza, a critica, a ne îngrijora că avem urechile prea mari, pentru a ne hotărî odată pentru totdeauna să nu mai mâncăm prăjeli, pentru a pricepe că 2 + 2 = 4, pentru a încerca să ne aducem aminte unde naiba am lăsat cheile de la mașină etc.

Mintea conștientă este ca un elev silitor neobosit, sare mereu de la un gând la altul, activitatea ei încetează doar atunci când dormim și se reia în momentul în care deschidem ochii. Mintea noastră conștientă, cunoscută și sub numele de lobul frontal, nu se dezvoltă pe deplin decât în perioada pubertății.

Pe de altă parte, mintea noastră subconştientă constituie partea non-analitică a creierului, care este complet dezvoltată încă de când venim pe lume. Ea cuprinde tot ce ţine de sentimente, de instincte şi de izbucnirea, în mijlocul supermarketului, a crizelor de furie care-ţi străpung urechile. Tot acolo sunt stocate toate informaţiile timpurii pe care le primim din exterior.

Mintea subconştientă crede tot, pentru că nu are un filtru, nu face diferenţa dintre ce e adevărat şi ce nu e. Dacă părinţii ne spun că nimeni din familia noastră nu ştie cum să câştige bani, îi credem. Dacă ne arată că o căsnicie înseamnă să ne aruncăm pumni în faţă unul altuia, îi credem. Îi credem atunci când ne spun că un grăsan îmbrăcat într-un costum roşu va coborî pe horn şi ne va aduce cadouri – de ce n-am crede şi celelalte prostii cu care ne alimentează?

Mintea noastră subconştientă este ca un copil care atâta ştie şi, nu întâmplător, primeşte cele mai multe informaţii atunci când suntem mici şi nu avem destulă minte (pentru că lobii frontali, partea conştientă a creierului nostru, încă nu s-au format pe deplin). Asimilăm informaţii prin intermediul cuvintelor, zâmbetelor, încruntărilor, oftaturilor adânci, sprâncenelor ridicate, lacrimilor, râsetelor etc. ale oamenilor din jur, fără nicio capacitate de a le filtra şi toate sunt depozitate în micul nostru subconştient care le absoarbe ca fiind „adevărul“ (cunoscut şi drept „convingerile“ noastre), acolo unde trăiesc, nederanjate şi neanalizate, până ce ajungem pe canapeaua psihologului, zeci de ani mai târziu, sau ne internăm iar într-un centru de dezintoxicare.

În general, îţi pot garanta că, ori de câte ori îţi pui întrebarea „Care naiba e problema mea?!“, plângând, răspunsul are la bază o convingere subconştientă falsă, jalnică şi limitativă, de care te-ai lăsat purtat fără să îţi dai seama. Ceea ce

înseamnă că a înțelege acest lucru are o importanță crucială. Hai să recapitulăm, da?

1.) Mintea noastră subconștientă conține schițele pentru viețile noastre. Ea dirijează spectacolul pe baza informațiilor nefiltrate pe care le-a adunat atunci când eram copii, cunoscute și sub numele de „convingeri".

2.) În cea mai mare parte, nu ne dăm deloc seama de aceste convingeri subconștiente care ne dirijează viețile.

3.) Atunci când mintea noastră conștientă se dezvoltă în cele din urmă și trece la treabă, indiferent cât de mare, de inteligentă și de pretențioasă devine, ea continuă să fie controlată tot de convingerile pe care le purtăm cu noi în mintea subconștientă.

• •

Mintea noastră conștientă crede că ea conduce, dar nu e așa.

• •

Mintea noastră subconștientă nu se gândește la nimic, dar ea conduce.

Acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre noi trec prin viață tot împiedicându-se, făcând tot ceea ce mintea conștientă ne spune să facem, dar totuși neînțelegând ce ne împiedică să ne creăm viețile excelente pe care ni le dorim.

De exemplu, hai să zicem că ai fost crescut de un tată care avea mereu probleme financiare, care mergea de colo-colo dând cu șutul în mobile și mormăind că banii nu cresc în copaci și care te-a neglijat pentru că era mereu ocupat, încercând, și de cele mai multe ori nereușind, să-și câștige traiul. Subconștientul tău a absorbit acest lucru *ca atare* și e posibil să-și fi dezvoltat convingeri precum:

- Bani = eforturi
- Banii nu sunt disponibili
- E vina banilor că tatăl meu m-a abandonat
- Banii sunt o porcărie și provoacă durere

Derulează filmul înainte până ajungi acolo unde ești un adult care, în mod conștient, ar fi foarte fericit să întoarcă banii cu lopata, dar care în mod subconștient nu are încredere în bani, crede că nu poate avea acces la ei și își face griji că, dacă va face rost de ei, va fi abandonat de o persoană dragă. Poate că aceste convingeri subconștiente se manifestă prin faptul că ești lefter, indiferent cât de mult te străduiești să câștigi bani *în mod conștient* sau prin faptul că ai o căruță de

bani, pe care apoi îi pierzi pentru a evita să fii abandonat, sau în multe alte moduri frustrante.

Indiferent de lucrurile pe care spui că ți le dorești, dacă ai o convingere subconștientă latentă că acel lucru îți va provoca suferință sau că nu îl poți obține, fie A) Nu îți vei da voie să îl ai, fie B) Îți vei da voie să îl ai, dar o vei lua razna din cauza asta. Și atunci o vei da în bară și oricum îl vei pierde.

Nu ne dăm seama că, atunci când ajungem să mâncăm a patra gogoașă sau când ne ignorăm intuiția și ne măritățm cu tipul acela care seamănă mult cu tăticul nostru cel netrebnic și infidel, ne lăsăm conduși de mintea noastră subconștientă, nu de cea conștientă. Și apoi, atunci când convingerile noastre subconștiente nu se potrivesc cu lucrurile și cu experiențele pe care ni le dorim în mintea conștientă (și în suflet), se creează conflicte derutante între ceea ce încercăm să creăm și ceea ce creăm de fapt. E ca și cum am conduce apâsând cu un picior pedala de frână și cu celălalt picior pedala de accelerație. (Evident că avem cu toții și convingeri subconștiente extraordinare, dar nu despre ele este vorba aici.)

Iată alte câteva scenarii care s-ar putea să ți se pară cunoscute sau nu:

Mintea conștientă: Îmi doresc foarte mult să-mi găsesc sufletul pereche și să ne căsătorim
Mintea subconștientă: Intimitatea duce la durere și la suferință
Degetul: Fără verighetă

Mintea conştientă: Vreau să slăbesc 11 kilograme.
Mintea subconştientă: Nu poţi avea încredere în oameni; trebuie să-mi construiesc un scut pentru a mă proteja
Corpul: O fortăreaţă de grăsime

Mintea conştientă: Sunt frumoasă şi sexy şi vreau să fac sex
Mintea subconştientă: Plăcerea fizică e un lucru ruşinos
Viaţa sexuală: O mare plictiseală

Mintea conştientă: Vreau să călătoresc prin lume
Mintea subconştientă: Distracţia = iresponsabilitate = Nu voi fi iubit
Paşaportul: Gol

E ca şi cum n-ai mai putea să te bucuri de statul pe verandă, pentru că ceva acolo duhneşte rău. Poţi găsi toate aceste moduri minunate de a rezolva problema – să aprinzi beţişoare parfumate, să instalezi ventilatoare, să dai vina pe câine – dar până nu îţi vei da seama că ceva s-a târât sub casa ta şi a murit acolo, problemele tale vor persista, împuţindu-ţi viaţa.

Primul secret pentru a scăpa de convingerile subconştiente care te limitează este să devii conştient de ele. Pentru că atât timp cât nu îţi dai seama de ceea ce se întâmplă cu adevărat, îţi vei folosi în continuare mintea conştientă (te gândeşti că trebuie să vopseşti veranda) pentru a rezolva o problemă îngropată mult mai adânc în subconştient (să înlături sconcsul mort), iar acesta este un exerciţiu de futilitate.

Acordă-ţi un minut pentru a analiza unele dintre domeniile mai puţin impresionante ale vieţii tale şi gândeşte-te la convingerile care au stat la baza lor şi care le-ar fi putut

crea. De exemplu, hai s-o analizăm pe cea care e preferata oamenilor, lipsa banilor. Câștigi mult mai puțini bani decât știi că ești capabil să câștigi? Ai ajuns la un anumit nivel al venitului pe care, indiferent de ce ai face, pari să nu îl poți depăși? Generarea în mod consecvent a unor sume mari de bani ți se pare a fi un lucru de care nu ești în stare din punct de vedere fizic? Dacă așa stau lucrurile, scrie primele cinci lucruri care îți vin în minte atunci când te gândești la bani. Lista ta reflectă multă speranță și bravură sau frică și silă? Care sunt convingerile părinților tăi cu privire la bani? Care sunt convingerile celorlalți oameni pe lângă care ai crescut? Cum era relația lor cu banii? Vezi vreo legătură între convingerile lor cu privire la bani și ale tale?

Mai încolo în această carte îți voi oferi instrumentele necesare pentru a analiza și mai în profunzime convingerile tale subconștiente și pentru a îndrepta lucrurile care te împiedică să trăiești viața pe care ți-ar plăcea să o trăiești, dar, deocamdată, învață să iei puțină distanță, să observi ce se întâmplă în domeniile disfuncționale ale vieții tale și să îți întărești mușchiul atotputernic al conștientizării. Începe să fii conștient de poveștile care operează în subconștient (pentru a face bani, va trebui să fac lucruri pe care le urăsc, mă voi simți prins în capcană dacă voi intra într-o relație intimă, dacă țin dietă, nu voi mai mânca niciodată ceva bun, dacă îmi place să fac sex, voi arde în iad cu ceilalți păcătoși spurcați etc.). Pentru că odată ce realizezi ce se întâmplă de fapt, vei putea începe să tărăști afară hoiturile împuțite ale convingerilor tale subconștiente și limitative și să te descotorosești de ele, făcând astfel loc pentru a invita convingeri și experiențe diferite, noi și extraordinare, pe care ți-ar plăcea să le ai în viață.

CAPITOLUL 2:

CUVÂNTUL CARE ÎNCEPE CU „D“

Dacă vrei să afli secretele universului,
gândește-te la energie, la frecvență și la vibrație.

– Nikola Tesla; inventator, fizician, om de mare geniu

Când am locuit în Albuquerque, New Mexico, eu și prietenii mei frecventam un bar în stil western, numit Midnight Rodeo. Era genul de local în care puteai găsi ondulatoare și fixativ în toaleta femeilor, bere Bud Light la prețul promoțional de doi dolari cutia, valabil mereu, și un ring de dans rezistent, din lemn de stejar, de dimensiunea unui lan de porumb.

Noi eram cu toții de pe Coasta de Est și ne credeam prea grozavi pentru muzica country, așa că, la început ne duceam doar să ne amuzăm ca niște snobi, mândrindu-ne nevoie mare dacă eram primii care observam o cataramă foarte mare sau un cowboy care purta una dintre mustățile alea ca un ghidon, atât de stufoasă încât ar fi putut să acopere cinci buze superioare. Dar partea noastră preferată era

dansul în linie. Ne zgâiam fascinați la mulțimea fanilor lui Garth Brooks[1], care respectau coregrafia, dansând cu pași apăsați, simțind bucuria la unison, cu degetul mare vârât intenționat în buzunarul din față al pantalonilor.

Era atât de amuzant încât am început și noi să ne alăturăm lor, făcându-le cu mâna prietenilor noștri, pierduți fiind în marea de pălării de cowboy – *ia uitați!* Apoi, deh, rămâneam pe ring pentru următorul cântec, doar pentru a încerca și a reuși figura aceea în care îți lovești călcâiele, chiar înainte de a te învârti. Apoi ne-am trezit că la fiecare sfârșit de săptămână ne furișam să dansăm de ne săreau din piept inimioarele noastre frânte și rănite[2].

Cam așa mi s-a întâmplat mie și cu Dumnezeu. Am început cu sarcasm și dându-mi ochii peste cap, dar eram atât de lefteră, atât de lipsită de idei și de sătulă să fiu o fraieră fiindcă nu reușeam nimic în viață, încât am devenit deschisă la sugestii. Din acest motiv, atunci când am început să citesc cărți despre cum să-ți găsești menirea, despre cum să faci bani, despre cum să devii o versiune mai bună a ta și văzând că toate aveau latura aceasta spirituală, nu le-am aruncat în grămada pentru donații cu atitudinea mea obișnuită, gen *prostiile astea legate de Dumnezeu / spiritualitate sunt pentru fraieri.* În schimb, m-am hotărât să-I acord o șansă bunului și bătrânului Dumnezeu, pentru că nu aveam nimic de pierdut. La propriu. Când colo, ce să vezi, unele dintre ele nu erau cu totul stupide. Așa că am început să citesc mai multe despre asta. Apoi am început să învăț despre asta. Apoi am început să le pun în practică. Apoi am observat cât de bine m-au făcut să mă simt. Apoi am început să cred în ele. Apoi am

[1] Garth Brooks, cântăreț american de muzică country, foarte celebru în Statele Unite (n.tr.)

[2] Referință la celebra melodie country *Achy Breaky Heart*, single de debut al cântărețului american Billy Ray Cyrus (n.tr.)

observat toate aceste schimbări extraordinare care au început să se întâmple în viaţa mea. Apoi am devenit obsedată de ele. Apoi am început să le iubesc. Apoi am început să îmi schimb radical viaţa datorită lor. Apoi am început să predau din ele. Acum practic călăresc pe taurul mecanic când vine vorba de ele, fluturându-mi pumnul în aer şi strigând la tipul care operează comenzile: „Mai tare, Wayne!"

Oricare ar fi părerea ta despre Dumnezeu, dă-mi voie doar să-ţi spun că toată chestia asta cu îmbunătăţirea vieţii va fi mult mai uşoară dacă ai o minte deschisă în această privinţă. Spune-I cum vrei – Dumnezeu, Zeul, Zeiţa, Şeful, Universul, Energia Sursă, Puterea Superioară, Atotputernicul, instinct, intuiţie, Spiritul, Forţa, Zona, Domnul, Vortexul, Filonul Principal – nu contează. Mie, personal, mi se pare că termenul Dumnezeu e un pic prea încărcat, prefer Energia Sursă, Universul, Vortexul, Spiritul, Inteligenţa Infinită (denumiri pe care te anunţ că le voi folosi interşanjabil pe parcursul acestei cărţi). Nu e important cum îl vei numi. Important este să începi să devii conştient şi să îţi dezvolţi o relaţie cu Energia Sursă care te înconjoară şi care se află în tine (este una şi aceeaşi energie) şi care va fi cel mai bun prieten al tău, dacă îi dai o şansă. Pentru că iată cum stau lucrurile:

Cu toţii suntem conectaţi la această putere nelimitată şi cei mai mulţi dintre noi nu folosesc decât o mică parte din ea.

Energia noastră circulă în corpurile noastre; învăţăm, creştem şi evoluăm pe parcurs (cel puţin, aşa sperăm – dar presupun că mai sunt şi alte variante, cum ar fi să pici în apatie, să regresezi, să te muţi din nou cu părinţii), până când

călătoria noastră corporală ajunge la final și noi mergem mai departe... *mulțumesc pentru plimbare!* Această constatare, potrivit căreia suntem făcuți din Energia Sursă și conectați la ea, m-a făcut să vreau să înțeleg mai profund spiritualitatea, astfel încât să am parte de o experiență fizică cât mai extraordinară cu putință. Și vreau să-ți spun că, de când am început să fac asta, a fost una cât se poate de extraordinară.

Când sunt conectată la Energia Sursă și când mă aflu în starea de flux, sunt mult mai puternică, mult mai acordată la lumea mea fizică și la lumea de dincolo și pur și simplu mai fericită, în general. Și cu cât meditez mai mult și cu cât acord mai multă atenție acestei relații cu superputerea mea invizibilă, cu atât îmi este mai ușor să manifest în viața mea lucrurile pe care mi le doresc și să fac acest lucru într-un mod atât de specific și într-un ritm atât de rapid, încât mi se zbârlește părul. E ca și cum mi-aș fi dat seama în sfârșit cum să fac ca bagheta mea magică să funcționeze.

Dacă e greșit să iubești Spiritul, atunci eu nu vreau să am dreptate.

IATĂ FUNDAMENTUL ÎNTREGII LUCRĂRI PE CARE SUNTEM PE CALE SĂ O REALIZĂM ÎMPREUNĂ ASUPRA VIEȚII TALE:

- Universul e creat din Energie Sursă.
- Toată energia vibrează la o anumită frecvență. Acest lucru înseamnă că și tu vibrezi la o anumită frecvență și că toate lucrurile pe care le dorești și pe care nu le dorești vibrează și ele la o anumită frecvență.
- Vibrația atrage o vibrație asemănătoare.

Cunoscută și sub numele de Legea Atracției, ideea de bază este: Concentrează-te pe ceea ce te face să te simți bine și vei găsi (atrage) ceea ce te face să te simți bine.

Cu toţii atragem mereu energie către noi, indiferent dacă ne dăm sau nu seama. Şi atunci când vibrăm la o frecvenţă joasă (ne simţim pesimişti, avem nevoie de încurajare, suntem persecutaţi, geloşi, ruşinaţi, îngrijoraţi, convinşi că suntem urâţi), dar totuşi aşteptăm să dobândim în viaţă lucruri şi experienţe extraordinare, de frecvenţă înaltă, suntem adesea dezamăgiţi.

Trebuie să îți crești frecvența pentru a se potrivi cu vibrația celei la care vrei să te acordezi.

E ca şi cum ai încerca să asculţi un post de radio, dar te afli pe frecvenţa greşită. Dacă eşti la o întâlnire cu un partener foarte atrăgător şi sexy şi vrei să asculţi Slow Jamz pe 105.9 FM, dar setezi butonul pe radioul public de pe 89.9 FM, nu doar că vei rămâne fără muzica dorită, dar vei atrage mai degrabă o discuţie despre legile imigraţiei în SUA, în locul unui trup relaxat în lumina lumânărilor, cu chef de mambo la orizontală.

Universul se va adapta la vibrația pe care tu o produci. Și nu poți păcăli Universul.

Din acest motiv, atunci când vibrezi la o frecvenţă înaltă, lucruri extraordinare par să vină către tine fără niciun efort şi ai impresia că îţi ies în cale oamenii şi oportunităţile perfecte (şi viceversa). După cum constata Albert Einstein: „Coincidenţa e modul lui Dumnezeu de a rămâne anonim.“

Când înveți să stăpânești în mod conștient tărâmul energetic, să crezi în ceea ce încă nu se vede și să rămâi la cea mai înaltă frecvență a ta, atunci îți valorifici puterea înnăscută pentru a crea realitatea pe care ți-o dorești.

Așa că, încă o dată, conștientizarea pe care o cunoaștem dintotdeauna este cheia ta către libertate. Odată ce îți dai seama că îți poți îmbunătăți extrem de mult situația conectându-te cu Energia Sursă și crescându-ți frecvența de vibrație, deja poți să faci asta (mai târziu îți voi arăta exact cum), în loc să alegi să rămâi într-un abis și să te simți ca o victimă a circumstanțelor patetice, cum ar fi să încălzești la microunde tăiței ramen pentru cină, în cana de polistiren, sau să lucrezi pentru cineva care îți face pielea să ți se încrețească pe tine.

Pentru a-ți crește cu adevărat vibrația, trebuie să crezi că poți obține tot ceea ce îți dorești. Și cea mai bună modalitate pentru a-ți menține această convingere solidă este să rămâi conectat la Energia Sursă.

E ca și cum am fi înconjurați de un bufet nelimitat de experiențe incredibile, de perspective, de sentimente, de oportunități, de lucruri, de oameni și de modalități prin care să ne împărtășim darurile cu lumea, și tot ceea ce trebuie să facem este să ne aliniem energia cu ceea ce ne dorim și să luăm măsuri decisive pentru a primi acest bine în viețile noastre. Și partea aceasta cu privire la măsurile decisive este esențială. Din păcate, nu putem pur și simplu să plutim în piscina vecinului, pe salteaua pneumatică prevăzută cu suporturi pentru pahare, sorbind din cocktailuri și având o energie înaltă, în timp ce așteptăm ca unicornii să coboare zburând din cer. Trebuie să luăm măsuri – acel gen de măsuri determinante pentru a obține măreția.

Trucul este ca ambele părți – energia și acțiunea – să lucreze la unison: dacă energia ta nu este aliniată cum trebuie cu

ceea ce îți dorești cu adevărat, orice măsură pe care ai lua-o va necesita mult mai mult efort pentru a te ajuta să ajungi acolo unde vrei să ajungi, asta dacă te va ajuta să ajungi vreodată acolo. Uneori s-ar putea să ai noroc făcând doar una din ele, dar dacă îți clarifici foarte bine ceea ce îți dorești cu adevărat (în loc de ceea ce gândești că ar trebui să îți dorești), dacă crezi că acest lucru îți este disponibil indiferent de circumstanțele prezente în care te afli, rămânând conectat la Energia Sursă și menținându-ți vibrația înaltă și dacă iei măsuri decisive, în cele din urmă vei reuși.

Ai avut vreodată un vis în care zbori și te distrezi de minune, dar apoi îți dai seama, *hei, ia stai puțin, zbor – eu nu pot zbura,* și apoi te prăbușești la pământ și nu te mai poți ridica? Oricât ai încerca? Așa funcționează și convingerile. Chiar dacă par imposibile, trebuie să crezi oricum, iar în secunda în care nu mai crezi, bula se sparge și nu mai atragi magia în viața ta.

Forța este cu tine.

Nu e vorba despre a crede și despre a avea o vibrație înaltă doar atunci când soarele răsare și când iepurașii țopăie peste tot. E vorba despre a crede că există un revers luminos și senin chiar și atunci când lucrurile sunt cât se poate de nesigure sau merg cât se poate de prost.

După cum a spus-o pe bună dreptate André Gide, autor francez și căutător neînfricat al adevărului: „Nu poți descoperi ținuturi noi, dacă nu consimți să pierzi din vedere țărmul, pentru o lungă perioadă de timp." E vorba despre a crede că trăim mai degrabă într-un univers iubitor, bun și abundent decât într-unul care este meschin, rău și care găsește pe placul său alți oameni mai degrabă decât pe tine.

Credința ta trebuie să fie mai mare decât frica ta.

CAPITOLUL 3:

PREZENT CA UN PORUMBEL

Dacă ești deprimat, trăiești în trecut. Dacă ești îngrijorat, trăiești în viitor. Dacă ești liniștit, trăiești în prezent.

– Lao Tzu; filozof chinez antic, fondator al taoismului, se poate să fi fost un singur individ sau o compilație mitică a mai multora, nimeni nu știe sigur

Într-o zi eram la un curs de yoga și instructorul ne-a spus tuturor să ne așezăm în poziția porumbelului, cea în care întinzi un picior în spate, îl îndoi pe celălalt într-o parte, în față, și apoi te apleci peste el și rămâi așa. Este în regulă dacă ești porumbel, dar este una dintre pozițiile de care îmi e cel mai teamă, deoarece șoldurile mele nu se mișcă în acele direcții, doare și mereu mă tem că voi rămâne înțepenită.

Deși corpul meu vrea altceva, sunt la curs și fac tot ce pot și sunt hotărâtă să „mă relaxez", deși nu fac decât să mă rog în tăcere ca tipul să ne spună să schimbăm poziția, lucru pe

care nu îl face, pentru că e prea ocupat să vorbească. Îi tot dă înainte povestind despre conexiunea cu Universul și despre respirația noastră și despre calea către adevărata iluminare și *fir-ar să fie omule nu vrei să te grăbești cred că o să am o fractură pe bune o Doamne cred că am înțepenit de tot cum o să ies eu din poziția asta o să fie nevoie să vină încoace și să mă ridice fiindcă eu chiar sunt înțepenită de tot* și apoi dintr-odată...

Respir. Opresc văicăreala neîncetată din creierul meu, mă liniștesc și cedez. Îmi simt corpul schimbându-se și mă cufund în acea poziție mai adânc decât am făcut-o vreodată. Durerea a dispărut. Panica a dispărut. Sunt una cu Universul. Dar apoi îmi dau seama că eu chiar cred că sunt înțepenită și *pe bune ce naiba omule ai de gând să vorbești toată noaptea am stat în poziția asta afurisită cinci minute serios și apropo genunchiul mă arde rău și tu pe bune n-ai de gând să taci eu mă tot gândesc că o să taci până la urmă dar îi dai înainte* și apoi, dintr-odată...

Mă reconectez. Am revenit în Zonă. Mă cufund cu totul în această poziție și simt o asemenea fericire și o adevărată conexiune cu ceva ce-mi este superior.

Această alternare între a ne pierde cumpătul în mintea noastră și „respirația în momentul prezent" constituie, practic, modul în care cei mai mulți dintre noi trecem prin viață. În loc să mă îngrijorez în legătură cu posibilitatea de a-mi disloca un șold (viitorul) sau cu privire la cât de nepricepută eram la această poziție (trecutul), aș fi putut să gust din plin splendoarea disponibilă mie în acel moment.

Mereu mă mir atunci când mă gândesc la timpul prețios pe care îl petrecem alergând după veverițele din mintea noastră, punându-ne în scenă dramele, preocupându-ne pentru părul nedorit de pe față, căutând să fim admirați, justificându-ne faptele, plângându-ne de conexiunile încete

la Internet, disecând viețile idioților, atunci când noi stăm în mijlocului unui miracol desăvârșit, care are loc chiar aici, chiar acum.

Ne aflăm pe o planetă care știe cumva să se rotească în jurul axei sale și să urmeze o cale definită, în timp ce gonește prin spațiu! Inimile noastre bat! Putem vedea! Avem iubire, râsete, limbaj, computere, livinguri, compasiune, mașini, foc, unghii, flori, muzică, medicină, munți, brioșe! Trăim într-un univers nelimitat, plin ochi cu miracole! Este șocant faptul că nu mergem împleticindu-ne în toate părțile, într-o stare de continuă admirație, suspinând. Probabil că Universul se întreabă, *oare ce-ar mai trebui să fac ca să-i trezesc pe nerecunoscătorii ăștia? Să fac ca apa, cea mai prețioasă resursă a lor, să curgă din cer?*

Universul ne iubește atât de mult și vrea atât de tare ca noi să luăm parte la miracole, încât adesea ne trimite mici semnale de trezire. Ca în filme, atunci când cineva trece fulgerător pe lângă moarte și este atât de încântat și de recunoscător, încât iese pe stradă, țopăind, râzând și îmbrățișând nebunește pe toți cei care îi ies în cale. Dintr-odată, toate „problemele“ lui contează mai puțin, iar miracolul de a fi viu, astăzi, în acest moment, acaparează ecranul. Cunosc pe cineva care a fost absorbit într-un lac de acumulare și a fost cât pe ce să moară, iar acum vorbește despre asta ca despre una dintre cele mai profunde experiențe, care i-a schimbat complet viața. Nu că i-aș dori asta cuiva, dar îmbărbătează-te cu faptul că, dacă ai nevoie de o catastrofă pentru transformarea ta, ea poate fi aranjată la nivel cosmic.

Universul a făcut să avem în jurul nostru și mentorii perfecți. Animalele, de exemplu. Animalele trăiesc mereu în prezent, iar puterea lor secretă este de a ne atrage și pe noi alături de ele. Câinele prietenei mele este atât de bucuros să o vadă de fiecare dată când ea intră pe ușă, de parcă ar fi

pe cale să îl elibereze după patruzeci de ani în care a stat la închisoare. Chiar dacă a fost plecată doar o oră. Eşti aici. Şi eu sunt aici. Te iubesc. Sunt atât de bucuros încât am să fac pipi pe toată podeaua.

Copiii mici sunt şi ei călăuze excelente. Copiii sunt atât de prinşi de bucuria desenului sau a jocului sau a descoperirii, încât rareori ar mânca, ar face baie sau ar dormi, dacă nu i-am obliga. Ei creează în permanenţă, într-o stare de flux, de fericire intensă, nu au învăţat încă să îşi facă griji din cauza a ceea ce alţi oameni gândesc despre ei sau din cauză că, poate, nu au la fel de mult talent ca vecina Lucy, atunci când pictează cu degetele. Ei trăiesc momentul. Pe moment se distrează. Şi cu asta, basta.

Ar fi înțelept din partea noastră să imităm mai mult animalele și copiii.

Toate lucrurile pentru care ne facem atât de multe griji şi care ne preocupă obsesiv sunt chiar aici, chiar acum. Banii pe care îi vrei există deja; persoana pe care doreşti să o cunoşti e deja în viaţă; experienţa pe care doreşti să o ai e disponibilă acum; ideea pentru cântecul acela genial pe care vrei să îl scrii e aici, acum, aşteptându-te să descarci informaţia. Cunoaşterea, revelaţia, bucuria, conexiunea şi iubirea îţi fac toate cu mâna, încercând să-ţi atragă atenţia. Viaţa pe care ţi-o doreşti este chiar aici, chiar acum.

Despre ce naiba vorbesc eu? Dacă toate aceste lucruri sunt aici, atunci unde sunt?

Gândeşte-te la ele aşa cum te gândeşti la electricitate. Înainte de inventarea becului, majoritatea oamenilor nu erau

conștienți de existența electricității. Ea era tot aici, exact așa cum este și acum, dar noi încă nu ne dădeam seama de ea. A fost nevoie de inventarea becului pentru a o aduce în atenția noastră. A trebuit să înțelegem cum să îi dăm o formă concretă în realitatea noastră.

Nu e ca și cum lucrurile și oportunitățile pe care ni le dorim în viață încă nu ar exista.

Este vorba că noi nu suntem conștienți încă de existența lor (sau de faptul că le putem avea cu adevărat).

Cu cât capeți mai multă experiență în a fi prezent și conectat la Energia Sursă, cu atât devii mai disponibil să accesezi idei și să te folosești de oportunități pe care le-ai putea pierde dacă ai fi cu totul și cu totul absorbit de sporovăiala neîntreruptă din mintea ta.

Există o minunată poveste hindusă despre o femeie care voia să îl întâlnească pe zeul Krishna. Așadar s-a dus în pădure, a închis ochii, s-a rugat și a meditat pentru ca zeul să apară, și când colo, ce să vezi, Krishna a venit spre ea, hoinărind pe cărarea din pădure. Dar atunci când Krishna a bătut-o pe umăr, femeia, fără să deschidă ochii, i-a spus să plece imediat, deoarece ea medita cu un scop foarte important.

Atunci când devenim atât de absorbiți în mintea noastră, ratăm ceea ce ne este disponibil chiar acum, în momentul

prezent. Opreşte-te şi observă cum te simţi acum. Simte-ţi respiraţia intrând şi ieşind din corp. Simte aerul pe piele. Simte-ţi inima cum bate. Ochii care văd. Urechile care aud. Observă energia din interiorul şi din exteriorul freamătului tău. Opreşte-ţi gândurile şi simte conexiunea cu Sursa. R-e-s-p-i-r-ă. Chiar dacă pe cardurile de credit ai datorii care îţi dau fiori pe şira spinării sau nu ai mai vorbit cu mama ta de şase ani, chiar acum, în acest moment, poţi găsi pace şi bucurie în ceea ce este, pur şi simplu.

Ca adulţi care au responsabilităţi, cum ar fi corpul de care trebuie să avem grijă şi ipotecile pe care trebuie să le plătim, este destul de important să facem din când în când câte o călătorie în afara momentului prezent; câteodată trebuie să ne gândim la viitor şi să ne facem planuri de viitor, dar şi să ne cercetăm trecutul ca să învăţăm din el, să râdem de el sau să-l dăm uitării şi să-l lăsăm în urmă pentru totdeauna. Şi dacă ne-am opri doar pentru câte o vizită ocazională în viitor sau în trecut, asta ar fi una, dar petrecem atât de mult timp rumegând la gânduri *junk food* despre „ce-ar fi fost dacă“ sau „cum s-a ajuns acolo“ – încât să ne-ajute Dumnezeu !

Cu cât petreci mai mult timp în momentul prezent, cu atât viaţa ta va fi mai bogată. A fi prezent te face să ieşi din mintea ta şi să te conectezi cu Energia Sursă, care îţi creşte frecvenţa, ceea ce atrage către tine lucruri cu o frecvenţă asemănătoare. Şi toate acele lucruri şi experienţe de înaltă frecvenţă sunt deja aici, aşteptându-te să vii şi tu, aşa că tot ce ai de făcut este să taci, să îţi faci apariţia şi să le pofteşti înăuntru.

CAPITOLUL 4:

MAREA SOMNOLENȚĂ

Să vrei să fii altcineva înseamnă să irosești persoana care ești, de fapt.

– Kurt Cobain; el știi cine e, nu?

Când m-am apucat inițial de treaba asta cu dezvoltarea personală, se vorbea mult despre ceva numit „Ego", care mă nedumerea rău de tot. Întotdeauna am crezut că Egoul se referea la a fi îngâmfat şi lăudăros şi toate cele: „Am să vorbesc întruna despre cât de grozav sunt şi după aia o să-ți arăt ce muşchi am." Însă, chiar dacă aroganţa şi îngâmfarea (care, apropo, sunt diferite de dragostea de sine şi de încrederea în sine) fac parte din Ego, mai e ceva în afară de ele, după cum am aflat mai târziu.

În comunitatea dezvoltării personale/spiritualității, „Egoul" este folosit pentru a desemna sinele-umbră, sinele fals sau sinele care se poartă ca un fraier. E acea parte din noi care ne conduce, atunci când facem lucruri cum ar fi să ne sabotăm fericirea înşelându-ne soții sau soțiile, deoarece în sinea

noastră, undeva bine ascuns, zace sentimentul că nu suntem demni de a fi iubiți, sau partea care refuză să asculte inima și să urmeze o carieră în actorie, pentru că suntem îngroziți să fim văzuți drept ceea ce suntem cu adevărat, sau cea care vorbește întruna despre cât de grozavi suntem și ne face să ne arătăm mușchii, pentru că suntem nesiguri și avem nevoie de multă validare din exterior a faptului că suntem suficient de buni.

Cu alte cuvinte, sunt mai multe căi pe care o apucă egoul.

De aici încolo mă voi referi la Ego ca la Marea Somnolență. Sau, prescurtat, MS. Cred că va fi mai puțin derutant. În plus, cred că este mai potrivit, de vreme ce cauza principală a unei stări oribile (faptul că în continuare suntem lefteri, că ieșim la întâlniri cu dobitoci, că nu ne putem opri din plâns în public pentru că ne urâm viețile) este că încă nu ne-am dat seama cât de puternici suntem cu adevărat sau cât de abundent este universul nostru.

Bun, deci, să trecem mai departe.

Marea Somnolență funcționează conform convingerilor tale false, limitative. Acesta este gunoiul care ți-a fost îndesat în subconștient când erai mic și care nu ți se pare că ar fi adevărat, precum și deciziile pe care le-ai luat cu privire la tine și care nu sunt tocmai măgulitoare sau te fac să ai mai puțină încredere în tine. Primește confirmare din surse externe (Fac acest lucru pentru a-ți câștiga iubirea, părerea ta despre mine este mai importantă decât părerea mea despre mine), are caracter de reacție (Circumstanțele îmi controlează viața, sunt o victimă), se bazează pe frică și este extrem de decisă să te țină închis, în siguranță, în realitatea pe care ai creat-o pe baza acestor false convingeri limitative (cunoscute și ca zona ta de confort). Marea Somnolență trăiește în trecut și în viitor și crede că ești separat de tot ce este în jurul tău.

Pe de altă parte, sinele tău adevărat sau sinele tău superior sau sinele tău supererou (sinele care nu este MS), reprezintă acea parte din tine care funcționează conform conexiunii tale cu Energia Sursă. Primește confirmare din interior (Mă iubesc și am încredere în mine, acest lucru mi se pare corect, am un scop, sunt iubit), este proactiv (Îmi controlez viața, cred că am să reușesc și am să-i dau gata), se bazează pe iubire și este decis să creeze o realitate pe baza potențialului tău nelimitat – de îndată ce te trezești din Marea Somnolență. Sinele tău adevărat trăiește în prezent (nu e blocat în mintea ta), crede pe deplin în miracole și este una cu Universul.

Cu toții avem parte în viață de experiențe din ambele perspective, într-o anumită măsură, și, deși mă îndoiesc că există cineva lipsit cu totul de Somnolență, cei mai mulți oameni sunt atât de preocupați de MS, încât se mulțumesc cu realități aflate cu muuuult sub nivelul celor care le sunt disponibile.

Totuși, foarte puțini oameni sunt conștienți de ceea ce este disponibil, deoarece trăim într-o societate bazată pe frică, o societate care consideră că oamenii care se trezesc din Marea Somnolență, care evadează din zonele de confort și care își urmează inima în marele necunoscut sunt prea îndrăzneți. Adesea, cei care cred în ceva ce nu poate fi dovedit sunt considerați iresponsabili, egoiști sau nebuni (asta, desigur, până când au succes și atunci sunt considerați geniali). Aceasta se întâmplă pentru că:

• • • •

Evident că generalizez și că există o mulțime de oameni care ne încurajează, dar unul dintre primele lucruri cu care s-ar putea să ai de-a face atunci când te hotărăști să te trezești din Marea Somnolență și să faci schimbări pozitive majore în viață este dezaprobarea din partea altor oameni, care continuă să sforăie. În special din partea celor mai apropiați, oricât de jalnic ar suna.

Ei își pot exprima disconfortul în tot felul de moduri: enervându-se, simțindu-se lezați, fiind nedumeriți, criticând, pufnind disprețuitor ori de câte ori vorbești despre noua ta afacere sau despre noii tăi prieteni, făcând constant remarci legate de faptul că nu mai ești așa cum erai înainte, privind încruntați, neliniștiți, tachinându-te, blocându-te pe site-urile de socializare etc.

Shirley, tu chiar o să-ți dai demisia de la locul tău de muncă sigur dintr-o corporație pentru a deschide un salon de manichiură, având în vedere că ai doi copii, o ipotecă și hipertensiune arterială? Atât de puține afaceri au succes, mai ales în sistemul ăsta economic – nu ești îngrijorată pentru ce se va întâmpla cu familia ta dacă nu reușești?

Bineînțeles că Shirley este îngrijorată pentru ce se va întâmpla cu familia ei dacă nu reușește! În fiecare noapte se trezește cuprinsă de panică din această cauză, dar își depășește teama ca să creeze ceva pentru care are o pasiune nebună, în loc să moară încet și dureros, stând împreună cu tine pe lângă dozatorul de apă, plângându-se de cât de uscat a fost tortul la petrecerea de aniversare dată de șeful vostru săptămâna trecută, în sala de conferințe.

Chiar dacă adesea o fac din iubire și din grijă pentru tine, ultimul lucru de care ai nevoie e ca alții să îți transmită frica și grija lor, atunci când îți întărești mușchii de supererou pentru a face un pas important și a-ți asuma unele riscuri, așa că îți recomand cu tărie să-ți ții gura atunci când ești

în preajma unor oameni care te vor descuraja. Caută-i, în schimb, pe cei care sunt deja grozavi (sau sunt pe cale de a fi) sau pe oamenii despre care știi că te vor sprijini și spune-le ce ai pe suflet. Pentru că vei avea de-a face cu propriul circ intern, atunci când vei încerca să îți depășești obiecțiile din partea propriei MS.

Marea Somnolență e ca o mamă italiancă prea protectoare, care nu doar că nu vrea să ieși vreodată pe-afară, dar vrea să locuiești cu ea pentru totdeauna. Intențiile ei sunt bune, dar se bazează în totalitate pe frică. Atât timp cât rămâi în zona familiară și lipsită de riscuri a realității prezente, Marea Somnolență e satisfăcută, dar dacă vei încerca să te furișezi pe lângă ea pentru a merge la petrecerea zgomotoasă de afară, mama ta prea protectoare și care te controlează își va scoate ghearele, va zgâria, va țipa, va mușca, se va arunca în fața noii tale vieți care se apropie cu repeziciune – va face practic orice poate pentru a te opri. Și n-o să fie plăcut.

E ca atunci când renunți la fumat sau la droguri și intri în sevraj. În sfârșit ai făcut un salt și ai realizat un lucru care îți va îmbunătăți semnificativ viața și, timp de câteva zile, sau câteodată timp de câteva săptămâni, te simți mai rău decât atunci când erai mic. Expectorezi tot felul de chestii scârboase, îți cureți corpul de toxine, tremuri, transpiri, vomiți, întrebându-te de ce oare te-ai gândit că ar fi o idee bună. E chiar distractiv.

La fel stau lucrurile și atunci când ne eliberăm de convingerile subconștiente limitative, care ne-au ținut pe loc, și facem un salt uriaș în afara zonei noastre de confort. E o detoxifiere la proporții atât de amețitoare, încât uneori ni se poate părea că universul conspiră împotriva noastră – copacii ne cad peste mașină, computerele ni se strică, ne găsim partenerul în pat cu cea mai bună prietenă, ni se fură identitatea, facem gripă, ni se prăbușește acoperișul, ne așezăm

pe o gumă de mestecat – când, de fapt, Marea Somnolență creează haos în încercarea de a se autosabota și de a păstra totul așa cum este, în loc să meargă mai departe în necunoscut, cu toate acestea dorindu-și cu disperare teritorii noi. Fiecare om de succes știe asta și a trecut prin așa ceva.

Când faci un mare salt înainte, adesea ai o viață de rahat înainte de a avea o viață de lux.

Îmi dau seama că s-ar putea să pară exagerat, dar amintește-ți că tu îți creezi realitatea. Și ai petrecut o viață întreagă creând-o pe cea pe care o ai acum, în mare măsură pe baza convingerilor tale limitative. Atunci când te hotărăști să reinstalezi aceste convingeri, să îți urmezi cu adevărat inima și să faci o revizie generală a ta și a lumii tale, practic, ucizi Marea Somnolență. Iar ea se va repezi la tine, cu făcăleţul ridicat deasupra capului, ca să te mâne înapoi în vechea ta viață. Suntem ființe foarte puternice, care își creează realitatea concentrându-și energia, iar dacă mintea noastră subconștientă ar hotărî să concentreze acea energie pentru a ne opri să ne asumăm un risc, fiindcă ea o ia razna și e înspăimântată, lucrurile pot scăpa puțin de sub control.

Marea Somnolență va face tot ce poate pentru a te împiedica să te schimbi și să te dezvolți, în special dacă încerci să-ți distrugi însăși identitatea pe care tu și toți ceilalți ați ajuns să o cunoașteți drept „tu“ însuți.

Să nu subestimezi niciodată puterea Marii Somnolențe disprețuite.

Câteodată Marea Somnolenţă iniţiază blocaje emoţionale pentru a încerca să ne oprească, altă dată recurge la manifestări fizice. Am un client care s-a hotărât să renunţe la locul lui de muncă plicticos, deşi foarte bine plătit, pentru a-şi începe de la zero compania la care visează. Habar n-avea de unde să înceapă, ce voia să facă sau cum avea să reuşească şi, cu toate că avea o familie care se baza pe el, fără garanţii sau potenţiali clienţi, a renunţat la slujba lui sigură şi a făcut totul pentru a reuşi, deoarece era hotărât să îşi creeze o viaţă aşa cum îi plăcea. Acesta a fost momentul în care MS s-a dezlănţuit – a făcut nu una, ci două pene de cauciuc după ce a plecat de la o şedinţă de consiliere cu mine, bona a lovit maşina soţiei în timp ce conducea maşina lui, conducta de apă de sub bucătărie i-a explodat şi, chiar înainte să încheie prima lui mare afacere, a fost lovit de un nenorocit de autobuz (sunt bucuroasă să îţi spun că e teafăr). Dar, chiar şi cu toate acele scuze extrem de convingătoare pentru a spune *Ok, bine, dă-o naibii de treabă, ai câștigat*, niciodată nu s-a dat bătut. Astăzi este propriul său şef, face ceea ce îi place, călătoreşte prin lume, negociază afaceri în valoare de mai multe milioane de dolari, transformă în mod semnificativ vieţile clienţilor săi, este creativ şi le oferă copiilor săi un exemplu excelent despre cum să-ţi trăieşti viaţa cu un scop.

O producătoare de înregistrări cu care am lucrat a hotărât să pună bazele propriului ei studio de înregistrări. Şi-a investit toţi banii şi toate eforturile în cumpărarea de echipament pentru înregistrări, instrumente, amplificatoare, izolări acustice etc. şi totul a ars din temelii, imediat după ce fusese terminat. În loc să tragă obloanele, să se bage în pat şi să-şi sugă degetul mare pentru următorii doi ani, ea a strâns banii necesari pentru a reconstrui un studio şi mai bun, iar acum are atât de mult succes, încât poate să-şi aleagă muzicienii cu care lucrează şi practic trăieşte viaţa la care visase.

Așa că, dacă până la urmă te hotărăști să renunți la locul de muncă unde simți că ți se rupe sufletul și să înființezi patiseria visurilor tale, nu fi supărat dacă un camion îți trece prin vitrină și ajunge direct în pateurile tale. În loc s-o iei ca pe un semn că nu ar fi trebuit să-ți deschizi magazinul, comportă-te ca și când asta ar însemna că te eliberezi de MS și că ești pe drumul cel bun.

Dezvoltarea nu e pentru fraieri, dar nu e nici pe departe la fel de dureroasă ca a trăi viața pe care o trăiești acum, dacă nu îți iei *cu adevărat* inima-n dinți. Dacă vrei să preiei controlul asupra vieții tale și să o transformi în ceva spectaculos de specific „ție", așa cum au făcut oamenii pe care i-am descris mai sus, nu lăsa pe nimeni și nimic să-ți stea în cale. Crede. Ai încredere că noua ta viață e deja aici și e mult mai bună decât cea de dinainte. Dacă pe Marea Somnolență intră în criză, ține-te bine. Orice s-ar întâmpla, rămâi pe traseul stabilit, pentru că nimic nu e mai grozav decât să privești cum întreaga ta realitate se transformă într-una care te reprezintă perfect.

CAPITOLUL 5:

PERCEPȚIA DE SINE E CA O GRĂDINĂ ZOOLOGICĂ

Sunt bine, nu sunt bine.

– Titlul autobiografiei încă nescrise a prietenei mele, Cynthia

Am o prietenă care este orator de profesie. E genul de persoană atât de elocventă, atât de puternică și de fermecătoare în mod natural, încât ar putea sta în fața tejghelei, comandând un burrito și mie mi-ar da lacrimile: „Așa este! Fără fasole prăjită! Ați auzit ce zice femeia asta!“ Așa că imaginează-ți cât de surprinsă am fost când, la finalul unuia dintre discursurile ei, s-a trântit pe scaun, lângă mine, și a vrut să știe cât de plictisitor a fost. Am, de asemenea, prietene superbe și care cred că arată oribil, clienți geniali, care pe moment se cred darul lui Dumnezeu către omenire, iar în secunda următoare trebuie convinși să coboare de pe culmea ineptiei autoproclamate, și mai am o vecină antreprenoare, care nu se poate hotărî dacă e o adevărată forță economică sau

dacă nu cumva din cauza ei, în curând, familia ei va ajunge să trăiască sub un pod.

Percepţia de sine e ca o grădină zoologică.

Ne petrecem viețile oscilând între momente în care întrezărim măreția noastră infinită și momente în care ne temem nu doar de faptul că suntem incapabili/nedemni/leneși/oribili, ci și că e doar o chestiune de timp până ce vom fi demascați. Ne torturăm neîncetat și cu ce scop? Dacă putem întrezări măreția (și știu că poți), de ce ne irosim timpul prețios oferind energie celorlalte opțiuni? Nu-i așa că viața ar fi mult mai distractivă, mai productivă și mai sexy dacă am lua cu totul în considerare sinele nostru magnific și minunat?

E la fel de ușor să credem că suntem extraordinari, precum este să credem că suntem niște mari fraieri.

E nevoie de aceeași cantitate de energie. De același grad de concentrare. Așadar, de ce alegem să luăm lucrurile în tragic?

Ai observat vreodată că, atunci când o persoană pe care o admiri face ceva fenomenal, te bucuri pentru ea, dar nu ești surprins – *bineînțeles că a făcut ceva fenomenal, e o persoană fenomenală!* Dar să reușești să vezi cât de uimitor ești tu e ca și cum ai împinge în sus pe deal o bezea uriașă. *Da, am pornit, suntem sus, suntem extraordinari! Hopa! Ne lăsăm – ne lăsăm pe stânga! Împingeți. Am pornit. Suntem bine! Stai nițel, acum ne lăsăm pe dreapta...* Nu ajungem nicăieri, făcând un pas înainte și paisprezece înapoi, când nu e deloc nevoie.

În schimb, încearcă să te vezi prin ochii cuiva care *te* admiră. Acea persoană înțelege. Acea persoană are multă

încredere în tine. Ea nu e conectată la nesiguranțele tale și la convingerile tale negative cu privire la propria persoană. Tot ceea ce vede ea este adevărata ta măreție și potențialul tău. Devino unul dintre fanii tăi înfocați, privește-te din exterior, de acolo de unde toate îndoielile tale de sine nu te pot năpădi, și vezi ce se remarcă.

Tu alegi cum îți percepi realitatea. Așa că, atunci când vine vorba despre percepția de sine, de ce ai alege să te vezi altfel decât ca pe un star rock?

Ești cel mai tare. Așa erai atunci când ai venit pe lume țipând și așa ești și acum. Altfel, universul nu s-ar mai fi deranjat în ceea ce te privește. Nu poți da greș chiar atât de rău încât să nu mai fii cel mai tare. *Așa ești tu*. E ceea ce vei fi întotdeauna. Nu e ceva negociabil.

Ești iubit. Enorm. Teribil. Necondiționat. Universul o ia razna văzând cât de extraordinar ești. Te adoră și te-a prins într-o îmbrățișare caldă, ca a unei gorile. Vrea să îți dea tot ceea ce dorești. Vrea să fii fericit. Vrea să vezi în tine ceea ce vede el.

Ești perfect. Să crezi că ești mai prejos de atât e la fel de lipsit de sens ca un râu care se gândește că are prea multe cotituri, că apa lui curge prea încet sau că pragurile lui sunt prea rapide. Cine zice asta? Te afli într-o călătorie fără un început, un mijloc sau un sfârșit determinat. Nu există întorsături și schimbări greșite. Doar existăm. Și treaba ta e să exiști așa cum poți. De aceea te afli aici. Să te fereşti de ceea ce ești cu adevărat ar însemna ca lumea să fie privată de tine. Ești și vei fi singurul „tu“ care există. Nu refuza lumii singura șansă pe care o are de a beneficia de splendoarea ta.

Cu toții suntem perfecți și minunați, chiar și așa distruși. Fă haz pe seama ta. Iubește-te pe tine însuți și iubește-i pe ceilalți. Bucură-te de ridicolul cosmic.

PARTEA A 2-A

CUM SĂ ACCEPȚI PERSOANA EXTRAORDINARĂ DIN INTERIORUL TĂU

CAPITOLUL 6:

IUBEȘTE-TE AȘA CUM EȘTI ACUM

Când ne iubim pe noi înșine cu adevărat, totul în viață va merge bine.

– Louise Hay; autoare, editor, naşa dezvoltării personale, cea care se ocupa cu acest lucru cu mult înainte de a fi *cool*

Într-o zi eram acasă la fratele meu Bobby, întinsă pe canapea, privindu-l pe fiul său care avea atunci doi ani mergând clătinându-se. La un moment dat, cineva a dărâmat ceva de pe măsuţa de cafea, iar nepotul meu s-a aplecat să îl ridice. Bobby s-a întors spre mine şi a spus: „Ai văzut? Băiatul ştie exact cum se face. Îndoaie genunchii, ţine spatele şi şoldurile drepte, burta suptă – perfect!“

Încântat să aibă o dovadă a unui comportament care denotă o dorinţă şi o pricepere atât de mari, Bobby şi-a petrecut apoi următoarele două minute lăsând să cadă mai multe lucruri pe podea – o lingură, o telecomandă de televizor, o cutie goală de bere – şi nepotul meu a continuat să

le ridice pe toate impecabil, în timp ce fratele meu comenta întruna despre postura lui, despre cum își folosește mușchii, despre atitudinea lui care vădea seriozitate și despre faptul că nepotul meu reușea să facă asta cu multă demnitate, deși îi atârna scutecul.

„E incredibil. Puștiul ar fi în stare să răstoarne o mașină fără să-și luxeze ceva la spate. Eu abia îmi ridic pantalonii fără să fie nevoie să fiu dus la spital."

Atunci când ne naștem, înțelegem instinctiv câteva dintre aspectele fundamentale ale vieții, care includ, deși nu se limitează la, aplecarea din genunchi, și nu din spate, pentru a ridica o cutie de bere de pe jos. Ne naștem cu capacitatea de a avea încredere în instinctele noastre, de a respira adânc, de a mânca doar atunci când ne este foame, de a nu ne păsa ce crede altcineva despre vocea noastră atunci când cântăm, despre mișcările noastre de dans sau despre cum ne stă părul, de a ști să ne jucăm, să creăm și de a ști să iubim fără rețineri. Apoi, pe măsură ce creștem și învățăm de la oamenii din jur, înlocuim multe dintre aceste înțelegeri primare prin convingeri negative false, frică, rușine și îndoială de sine. Ajungem apoi la suferința emoțională și fizică. Apoi, fie ne amorțim suferința cu droguri, sex, băutură, televizor, Cheetos etc., fie ne mulțumim cu mediocritatea. SAU ne ridicăm la înălțimea situației, ne amintim cât de puternici suntem și pornim să reînvățăm din nou tot ce am știut la început.

E ca și cum ne-am naște având un sac mare cu bani, mai mulți decât am avea nevoie pentru a ne finanța orice vis și, în loc să ne urmăm instinctele și inima, investim în ceea ce alți oameni cred că ar trebui să investim. Unii oameni investesc în ideea că sunt prea bătrâni pentru a ieși în club, deși le place foarte mult să danseze boogie, alții investesc în a fi duri și „prea șmecheri" pentru a merge la școală când de fapt tot ce își doresc este iubire și conexiunea cu ceilalți, alții investesc în a fi rușinați de sexualitatea lor, în loc să-și

accepte splendoarea sinelui lor gay. Pe măsură ce credem aceste lucruri despre noi, care nici măcar nu sunt adevărate, averile noastre interioare se diminuează și de-abia atunci când ne reconectăm cu persoanele care suntem cu adevărat și începem să investim în ceea ce este adevărat pentru noi, începem să trăim vieți bogate, depline și autentice.

Și, cu toate că ne furăm singuri căciula în nenumărate moduri, există un mod anume care este, fără nicio îndoială, cel mai agresiv și mai devastator dintre toate; **investim totul în ideea că nu suntem destul de buni**.

Când ajungem pe lume, fiecare din noi este un boț de fericire, iar apoi învățăm cum să nu ne mai iubim! Cât de incredibil și de ridicol este acest lucru? Iubirea de sine, cel mai simplu, și cu toate acestea, cel mai puternic lucru *din toate timpurile*, zboară pe fereastră când începem să asimilăm informații din exterior.

Nu mă refer la înfumurare sau la narcisism, pentru că acestea provin și ele din frică și din lipsa iubirii de sine. Mă refer la o legătură profundă cu sinele nostru superior și la o capacitate de neclintit de a ne ierta atunci când simțim că am dat-o în bară rău de tot. Mă refer la a ne iubi suficient de mult încât să renunțăm la vinovăție, la resentimente și la critică și să îmbrățișăm compasiunea, bucuria și recunoștința.

• •

Când suntem fericiți și îndrăgostiți pe deplin de noi înșine, nu ne putem lăsa deranjați de aiureli (ale noastre sau ale altora).

• •

Imaginează-ți cum ar fi lumea noastră dacă fiecare s-ar iubi pe sine atât de mult încât nu s-ar simți amenințat de părerile celorlalți, de culoarea pielii lor, de preferințele lor

sexuale, de talentele, de educaţia, de averea lor sau de lipsa ei, de credinţele lor religioase, de obiceiurile sau de tendinţa generală a altora de a fi ceea ce sunt. Imaginează-ţi cât de diferită ar fi realitatea ta (şi realitatea tuturor celor din jurul tău) dacă te-ai trezi în fiecare dimineaţă conştient de faptul că meriţi să fii iubit şi de faptul că ai un rol de o importanţă crucială pe această planetă. Şi dacă ai elimina vinovăţia, îndoiala şi dispreţul de sine *şi ţi-ai permite să fii, să faci şi să ai orice îţi doreşte inimioara*.

AŞA e lumea în care vreau să trăiesc.

Cu scopul perpetuării unei asemenea iubiri de sine radicale, care modifică realitatea, iată câteva dintre cele mai bune moduri de a te recuceri pe tine însuţi:

1. PREȚUIEȘTE CÂT EȘTI DE SPECIAL

Niciodată nu va mai exista cineva exact ca tine. Ai fost înzestrat cu daruri şi cu talente speciale pentru a le împărtăşi lumii şi chiar dacă toată lumea are daruri şi talente speciale, nimeni nu şi le va folosi pe ale sale chiar în acelaşi fel ca tine. Felul tău de a fi în lume şi perspectiva ta sunt unice. Eşti singurul care gândeşte aşa cum o faci tu. Ţi-ai creat propria realitate unică şi îţi trăieşti viaţa conform căii tale unice. Eşti singurul „tu“ care va fi vreodată. Eşti destul de important.

2. CUFUNDĂ-TE ÎN AFIRMAȚII

Crede-mă, nu aş spune asta dacă n-aş fi nevoită să o fac, dar afirmaţiile chiar funcţionează. Nu trebuie să le spui în oglindă, nu trebuie să te îmbrăţişezi singur sau să cumperi un jurnal special cu lacăt şi cu imaginea unui curcubeu pe

acoperită, în care să le scrii, dar dacă vrei să întorci corabia, trebuie să îți reconfigurezi creierul și să îl instruiești să gândească diferit. Și afirmațiile te pot ajuta în acest sens.

Dă-ți seama care sunt afirmațiile pe care ai cel mai mult nevoie să le auzi și repetă-le toată ziua în mintea ta, în mașină, în timp ce mergi pe stradă, prefăcându-te că vorbești la telefon, în șoaptă, la coadă la Registrul Auto. Scrie-le pe Post-ituri și lipește-le prin casă, pe oglinzi, în frigider, în mașină. Scrie afirmațiile tale preferate de câte zece ori în fiecare dimineață și de câte zece ori în fiecare seară înainte de culcare și spune-le cu voce tare.

Iată câteva afirmații caracteristice pentru iubirea de sine. Alege una sau două care funcționează pentru tine și bombardează-te cu ele:

- Merit și primesc enorm de multă iubire în fiecare moment al fiecărei zile.
- Sunt una cu Universul. Universul este extraordinar și la fel sunt și eu.
- Inima mea este deschisă. Iubirea se revarsă în ea și din ea.
- Primesc tot binele pe care viața are să mi-l ofere.
- Sunt genial, isteț și frumos.
- Îmi place înălțimea mea și cât de mare e fundul meu.

Sau ceva asemănător. Dacă niciuna dintre acestea nu funcționează, inventează câteva care să nu te facă să verși, ci să îți atingă coarda sensibilă. *Cu cât simți mai multă emoție atunci când o spui, cu atât mai multă putere va avea pentru a provoca schimbări pozitive.* Și da, la început s-ar putea să ai

impresia că te minți singur, dar adevărul este că acum trăiești în minciună, iar afirmațiile te conduc înapoi spre adevăr.

Nu e suficient doar să trâncănești prostii – ca să funcționeze, trebuie să simți ceea ce spui, să-ți dorești asta și să fii foarte înflăcărat.

3. FĂ LUCRURI CARE ÎȚI PLAC

Atunci când refuzi mereu compania oamenilor, mâncarea, lucrurile și experiențele care te fac să te simți cel mai însuflețit, trimiți un mesaj destul de prost.

Analizează-ți viața și vezi unde îți creezi singur dezamăgiri. Dacă te auzi spunând lucruri precum „Îmi place să ies să ascult muzică live. Nici nu mai știu de când n-am mai făcut așa ceva", atunci *fă-ți timp.*

Cu toții suntem ocupați, dar acei oameni care își fac o prioritate din a se bucura de viață sunt cei care, hmm, se bucură de viață. Chiar în acest moment, sunt mii de oameni în toată lumea în centre de retragere spirituală cu vedere la ocean, în care practică yoga, oameni care dansează până nu mai pot la festivaluri de muzică sau care strigă de bucurie în Croaziera Disney la care au visat. Ascultă cu atenție felul în care vorbești și fii atent la ce faci și străduiește-te în mod conștient să te bucuri mai mult, oricum îți stă la îndemână. Poate fi orice, de la o după-amiază în timpul săptămânii pe care o petreci cu un prieten minunat, la demisia de la locul de muncă pe care îl urăști, la cumpărarea unei perechi de pantofi care nu pot fi purtați sub nicio formă, dar care sunt extraordinari, până la a pleca într-o vacanță de surfing în Costa Rica. E vorba despre a fi proactiv în a-ți crea viața care îți place, în loc să o trăiești cu indiferență pe cea în care crezi că ești împotmolit. Oferă-ți darul unei vieți pline de bucurii, cât timp te mai afli încă printre cei vii.

De asemenea, dacă ești genul de persoană care pune pe primul loc nevoile celorlalți, începe să dai prioritate nevoilor tale. Cei care sunt obișnuiți să le fii asistent personal te vor iubi în continuare, chiar dacă vor fi oarecum țâfnoși că nu le mai satisfaci toate dorințele. Cumpără-ți o nouă pereche de pantaloni, deschide-ți un cont de economii, angajează pe cineva care să îți spele vasele, pune-i pe copii să cureţe litiera pisicii – nu ești o persoană egoistă pentru că ai grijă de tine, ești doar o persoană mai fericită. Ai grijă de tine de parcă ai fi cea mai extraordinară persoană pe care ai cunoscut-o vreodată.

4. GĂSEȘTE UN ÎNLOCUITOR

Ne-am obișnuit atât de mult cu propriile reacții instinctive negative la adresa noastră, încât nu ne gândim niciodată să ne îndoim de ele – le considerăm pur și simplu ca fiind adevărul absolut. Dar odată ce devenim conștienți de tiparele noastre mentale și de comportamentele noastre, le putem schimba în mod conștient. Așa că începe să fii atent:

Ce îți trece prin minte când te uiți în oglindă?

Ce se întâmplă în sinea ta, atunci când vezi pe cineva care are foarte mare succes la ceva ce ți-ar plăcea și ție să faci, dar niciodată nu ți-ai dat voie să încerci?

Ce gândești și ce simți atunci când te îndrepți spre un grup de oameni foarte arătoși și de succes?

Sau când te chinuiești din răsputeri să îți iasă ceva și nu reușești?

Sau când te părăsește cineva care este cu totul și cu totul extraordinar? Și care arată bine?

Sau când te plimbi toată ziua cu fermoarul desfăcut?

Sau când îți lași cafeaua pe capota mașinii și pornești?

Sau când îți dezamăgești un prieten?

Sau când îți lovești pentru a zecea oară degetul de la picior de masa din bucătărie?

Sau când uiți de ziua de naștere a tatălui tău?

Sau când te răstești la cineva care nu merita să fii chiar atât de aspru?

Observă potopul de cuvinte care îți trece prin minte când ești cel mai odios cu tine însuți și inventează un răspuns nou și îmbunătățit.

De exemplu, dacă de fiecare dată când te uiți în oglindă, primul tău gând este *Iac!,* fă un efort conștient să îl schimbi în *Hei, sexy!*

Dacă ai o relație complicată cu tatăl tău și ai mustrări de conștiință de fiecare dată când îi spui ceva groaznic, înlocuiește *Sunt un monstru* cu *Sunt doar un iepuraș care își rezolvă problemele.* Și apoi, bineînțeles, cere-ți scuze.

Dacă răspunsul tău obișnuit atunci când o dai în bară e *Ah, Maiestatea Sa Neîndemânatică a mai făcut o prostie*, înlocuiește-l cu *Ce pot învăța din asta*?

Cel mai important lucru este să te eliberezi de drama și de convingerea că versiunea ta actuală reprezintă adevărul. Nu-mi pasă dacă ziceți toți „ție ți-e ușor să spui asta – n-ai un nas de zice lumea că ai parcat un iaht pe fața ta". Pentru că într-o zi ai putea să vezi un manechin celebru și în vogă cu un nas mult mai mare ca al tău, care s-a hotărât că ea oricum arată extraordinar și dintr-odată te vei simți frumoasă și încrezătoare și foarte mândră de nasul tău, cu toate că, doar cu o zi înainte, te gândeai să îl tai.

Atât de ridicoli suntem.

Nu-ți petrece viața agățându-te de deciziile insultătoare pe care le-ai luat la adresa ta. În schimb, fă alegerea conștientă de a le înlocui cu unele noi și îmbunătățite.

5. SCAPĂ DE UMORUL AUTODISPREȚUITOR

Umorul autodispreţuitor e pentru rataţi. Înţeleg – din când în când, poate fi foarte amuzant şi mă fac cu totul vinovată de el, şi dacă ar fi să mă sui în maşină şi să dau cu spatele peste cineva, cel mai mult mi-aş dori să fie tipul ăla care nu se poate amuza pe seama lui, dar eu mă refer la cei care se autoflagelează întruna spunându-şi „Sunt un fraier". Când eşti foarte critic la adresa ta, devine enervant pentru ceilalţi. Rapid. Mai ales dacă asta e reprezentaţia ta tipică. Aşa că, dacă eşti unul dintre acei oameni care îşi tot bat joc de ei înşişi, din oră în oră, nu numai că te rogi de oameni să creadă că eşti un ratat, dar te rogi şi de tine însuţi să crezi că eşti un ratat. E ca şi cum te-ai lovi întruna cu o rangă. De ce oare ţi-ai face una ca asta, având în vedere că eşti o persoană extraordinară?

Lucrurile pe care ţi le spui zilnic au mai multă putere decât îţi dai seama. Cu timpul, glumele aparent inofensive se transformă în grave convingeri distructive. Gândurile noastre devin cuvinte, cuvintele noastre devin convingeri, convingerile noastre devin fapte, faptele noastre devin obişnuinţe şi obişnuinţele devin realitatea noastră. Aşa că, dacă gluma ta preferată este că n-ai putea obţine o întâlnire nici dacă ai cere-o ameninţând cu arma şi dacă îţi petreci fiecare sâmbătă seara singur, poate că ar trebui să inventezi o poantă nouă.

Și, cel mai important, să râzi mereu de tine însuți e o metodă atât de ieftină de a fi amuzant. Oricine poate face asta. Așa că străduiește-te să descoperi un nou scenariu. Încrederea ta în sine și noi, snobii umorului, îți vom mulțumi.

6. FĂ LOC IUBIRII

Primeşte complimentele cu eleganţă, în loc să răspunzi printr-o negare cum ar fi: „O, jerpelitura asta veche?“ În schimb, încearcă să spui „Mulţumesc“. Punct.

Ai grijă şi de corpul tău. Dacă eşti şi tu ca mine, atunci amândoi alergăm peste tot rezolvându-ne problemele în timp ce trupurile noastre amărâte flutură în urma noastră ca nişte şosete vechi în bătaia vântului. Când timpul ne presează, e adesea primul lucru pe care îl trecem cu vederea. „Astăzi am cinci întâlniri, îmi fac exerciţiile de yoga mâine, iar la prânz mănânc un baton cu proteine.“ Între timp, pe durata scurtei noastre şederi aici pe Pământ, avem nevoie de corpul nostru mai mult decât are el nevoie de noi. Spune lucruri frumoase despre corpul tău, îmbracă-l elegant şi scoate-l în oraş. Oferă-i sex fierbinte, răsfaţă-l cu băi şi masaje. Mişcă-l, întinde-l, hrăneşte-l, hidratează-l, oferă-i atenţie – Cu cât corpul nostru se simte mai bine, cu atât suntem şi noi mai fericiţi şi mai productivi.

7. NU TE COMPARA CU ALȚII

Ai făcut vreodată un lucru de care erai foarte mândru şi te-ai simţit într-al nouălea cer cam până în momentul în care ai văzut că altcineva a făcut un lucru asemănător pe care îl consideri mai bun, şi deodată te-ai întristat?

> Comparația reprezintă modul cel mai rapid prin care ajungi să nu te bucuri de viață.

Nu te priveşte ce fac alţi oameni. Tot ceea ce contează e ca tu să te simţi bine şi să fii mulţumit de ceea ce creezi. Mai exact, unicitatea ta e cea care te face extraordinar – să

hotărăști că unicitatea altcuiva e mai bună decât a ta nu înseamnă că ești tocmai cel mai bun prieten al tău.

Îți poți imagina cum ar fi lumea dacă cei mai mari eroi ai noștri ar fi cedat în fața pericolelor comparației? Dacă Marilyn Monroe s-ar fi comparat cu Kate Moss și ar fi hotărât că trebuie să dea jos din rotunjimi? Sau dacă băieții de la Led Zeppelin s-ar fi comparat cu Mozart? *Frate. Tipu' ăla-i tare de tot. Mult mai tare decât o să fim noi vreodată și nici măcar n-are baterist. Cred că ar trebui să scăpăm și noi de-al nostru și să adăugăm niște harpe, dacă tot a venit vorba*.

Tu ești mai mult decât suficient. Ferește-te de comparație ca de ciumă.

8. IARTĂ-TE (FII ATENT! E EXTREM DE IMPORTANT)

În trecut ai dat-o-n bară. O să o mai dai în bară și altă dată. Fiecare om se naște cu capacitatea de a face greșeli colosale. Nu ești singurul, să o dai în bară nu e abilitatea ta specială. Treci peste asta. Să cari după tine vinovăția și autocritica este mai mult decât nesănătos și cu totul lipsit de sens, ca să nu mai spunem cât e de plictisitor. Dacă te simți vinovat sau ai o părere proastă despre tine, asta nu te face o persoană mai bună, ci doar o persoană mai tristă.

Înțelege clar acest adevăr: vinovăția, rușinea și autocritica sunt unele dintre cele mai distructive forțe din viața ta, motiv pentru care a te ierta este un lucru foarte puternic. Iată un mod excelent pentru a o face:

Gândește-te la un anumit lucru pentru care îți pare rău. Evocă-l în minte și simte-l în trup. Repetă întruna următoarele cuvinte, în timp ce te gândești la el și simte cu adevărat ceea ce îți spui:

Faptul că mă agăț de sentimentele mele negative în privința asta nu face decât să îmi dăuneze mie și tuturor celorlalți

și să mă împiedice să mă bucur din plin de viață. Sunt o persoană extraordinară. Aleg să mă bucur de viață. Aleg să las totul în urmă.

Repetă asta până când simți o senzație de eliberare și de ușurare cu privire la problema ta. Poate fi nevoie de o zi, de o săptămână sau de câteva luni, sau se poate întâmpla imediat. Însă oricât de mult ți-ar lua, fă-o, deoarece, dacă vrei să fii liber, trebuie să îți faci timp. (Vezi Capitolul 15 pentru mai multe sfaturi cu privire la iertare și la renunțare). Și dacă trebuie să îți ceri scuze de la cineva, pune mâna pe telefon.

9. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Deoarece este Sfântul Graal al fericirii.

CAPITOLUL 7:

ȘTIU CE-I CU TINE, DAR CE-I CU MINE?

Nu mă simt jignită de toate glumele cu blonde proaste, pentru că eu știu că nu sunt proastă.
Și mai știu că nici blondă nu sunt.

– Dolly Parton; cântăreață, compozitoare, actriță, femeie de afaceri, altruistă, o lumină strălucitoare și puternică

O prietenă de-a mea – o scriitoare genială – m-a sunat odată panicată, paralizată de frică din cauza subiectului cărții la care lucra și pe care nu reușea să se mobilizeze ca să o pună pe hârtie.

Cartea ei era, printre alte lucruri minunate, una foarte personală, sumbră și complexă, iar prietena mea își făcea griji că dezvăluie prea mult. Că întrece măsura.

Că oamenii urmau să o vadă ca pe un monstru enorm, ciudat și pervers.

Acest lucru aduce în discuție un lucru ATÂT de important de înțeles, dacă vrei să-ți atingi potențialul deplin în această viață ca artist, om de afaceri, părinte, măcelar, brutar,

lumânărar sau ca ființă umană evoluată și, în general, total împlinită.

NU ÎȚI IROSI TIMPUL PREȚIOS INTERESÂNDU-TE CÂTUȘI DE PUȚIN DE CE CREDE ALTCINEVA DESPRE TINE.

Imaginează-ți cât de eliberator ar fi!

Opiniile altor oameni ne motivează fiecare mișcare pe care o facem, din adolescență și până la douăzeci și ceva de ani. Și, pe măsură ce înaintăm în vârstă, dacă ne îndreptăm în direcția bună, obsesia noastră cu privire la modul în care ne percep ceilalți începe să dispară, dar foarte puțini dintre noi pot să scape complet din strânsoarea ei inutilă.

Între timp, adevărul e că singurele întrebări la care trebuie să te gândești vreodată când iei decizii privitoare la viața ta sunt:

1. Asta este ceea ce îmi doresc să fiu, să fac sau să am?
2. Mă va duce în direcția în care vreau să merg? (Nu în care *ar trebui* să merg.)
3. Va dăuna* altcuiva pe parcurs?

**A dăuna* înseamnă să iei banii cuiva și să faci o treabă de mântuială sau să îi distrugi sursa de apă sau să înrobești populații întregi, lucruri de acest gen – faptul că o dezamăgești pe mama ta, că tatăl tău nu e de acord cu tine sau că prietenii tăi sunt scandalizați nu poate fi considerat o daună.

• • • •

Da, faptul că ne pasă face parte din instinctul nostru de supraviețuire – poți fi dat afară din trib și vei îngheța de frig, vei muri de foame sau vei fi mâncat de lupi. Dar pentru că suntem inteligenți și avem capacitatea de a manifesta orice ne punem în minte, mai există o variantă la fel de plauzibilă: ești dat afară din trib și întemeiezi sau îți găsești un altul, care să fie mai pe stilul tău. Ai putea nu doar să ajungi să faci ceea ce îți place, înconjurat de oameni pe care îi adori și cu care chiar ești pe aceeași lungime de undă, ci s-ar putea ca într-o zi să îți dai seama că nici nu-ți mai amintești numele oamenilor fără aprobarea cărora ai crezut cu atâta disperare că vei muri.

Niciunul dintre oamenii care au realizat vreodată ceva măreț, nou sau care să merite să ridici pumnul în semn de victorie nu au făcut acest lucru rămânând în zona de confort. Au riscat să fie batjocoriți, să eșueze și uneori au înfruntat chiar moartea. Gândește-te la frații Wright. Îți poți imagina cum au decurs lucrurile?

Margaret: Ai auzit de sărmana Susan?
Ruth: Susan Wright?
Helen:Așa o rușine. Sărmana de ea.
Ruth: Ce s-a întâmplat?
Margaret: Ei bine, fiii ei...
Helen: De parcă n-ar fi suferit îndeajuns. A născut doi băieți cât bizonii și acum asta...
Margaret: Se pare că cei doi fii ai ei...
Helen: Mănânci restul budincii de tapioca? Te superi dacă mă servesc?
Ruth: Spune-mi odată, Margaret!
Margaret: Ei bine, va suna pe cât de nebunește este, dar ei...
Helen: Și acum fiii ei cred că pot să zboare. Ce rușine.
Margaret: ... Fiii ei cred... cred că pot să zboare.

Ruth: Cred că pot să zboare?
Margaret: Da, cred că pot să zboare. Vorbesc întruna despre asta.
Helen: Abia îşi zugrăvise casa. Probabil că acum vor fi nevoiţi să se mute din oraş...

Odată ce te îndepărtezi de turmă şi îi permiţi adevăratului tău sine să strălucească, te vei găsi în faţa plutonului de execuţie al opiniei publice (mai ales dacă ceea ce vrei să faci este ieşit din comun şi în afara zonei de confort a celorlalţi), motiv pentru care atâţia oameni o rup la fugă urlând din faţa vieţilor pe care şi-ar dori atât de mult să le trăiască. Chiar şi faptul de a permite celorlalţi să te vadă este un risc. Uite cum ne purtăm cu celebrităţile, la o adică – le analizăm fiecare mişcare, răspândim veştile despre ele, discutăm despre ele, le judecăm şi le fotografiem fără machiaj. E de mirare că doar jumătate dintre ele ajung să fie internate în centre de dezintoxicare.

Eşti responsabil pentru ceea ce spui şi pentru ceea ce faci. Nu eşti responsabil dacă oamenii o iau razna din cauza asta sau nu.

E posibil ca, din doi oameni care au văzut acelaşi film, unul să iasă ţinându-se de pereţi, cu ochii înroşiţi şi distrus, lăsând şerveţele în urma lui, fiind mai marcat de acest film decât de oricare altul din istoria cinematografiei, în vreme ce altul se duce în pas alert la casa de bilete şi cere să-i fie returnaţi banii, considerând că a văzut cea mai mare porcărie care a fost vreodată proiectată pe un ecran.

Un singur film, două experienţe foarte diferite. De ce? Pentru că nu e vorba despre film, ci despre spectatori.

• •

Ce cred alți oameni despre tine nu are nimic de-a face cu tine, are de-a face numai cu ei.

• •

Secretul este nu doar să nu te laşi afectat de critică, ci, chiar mai solicitant, să nu devii prizonierul laudelor. Nu e nimic în neregulă cu a accepta un compliment care te face să roşeşti, dar dacă întotdeauna cauți aprobarea din exterior pentru faptul că eşti destul de bun, de grozav, de talentat sau de valoros, atunci ai încurcat-o. Pentru că, dacă valoarea ta de sine se bazează pe ceea ce cred ceilalţi despre tine, atunci le acorzi celorlalţi oameni toată puterea ta și depinzi de o sursă de validare exterioară ție. Apoi ajungi să alergi după un lucru pe care nu îl poți controla, şi dacă acel lucru îşi concentrează deodată atenţia în altă parte sau se răzgândeşte şi decide că nu mai eşti foarte interesant, ajungi la o adevărată criză de identitate.

• •

Tot ce contează e ceea ce este adevărat pentru tine și dacă poți rămâne concentrat pe acest lucru, fără să te abați, vei fi un supererou puternic.

• •

Orice altceva este doar percepția altor oameni asupra realităţii şi nu e treaba ta.

Aşadar, cum e posibil să nu îți pese cu adevărat de ceea ce cred alţii şi să fii cea mai puternică versiune a Ta?

1. ÎNTREABĂ-TE DE CE

De ce te pregătești să spui sau să faci ceva? Ca ceilalți să te placă? Ca să faci pe cineva să se simtă inferior pentru că te simți nesigur? Ca să te răzbuni pe cineva pentru că a făcut o glumă cu grași pe seama mamei tale? Sau e o decizie care are la bază putere și adevăr? O faci pentru că va fi amuzant? Pentru că simți că e chemarea ta să faci asta? Pentru că va schimba viața cuiva într-un mod pozitiv fără a fi martir? Fii atent la motivațiile tale (fii sincer). Fă-ți un obicei din a lua decizii bazate pe integritate și vei fi victorios.

2. FĂ MEREU TOT CE-ȚI STĂ ÎN PUTERE

Nu există un mod mai rapid de a cădea pradă reacțiilor din exterior decât atunci când te simți nesigur. Și te simți foarte nesigur atunci când știi că ai făcut o treabă de mântuială sau când nu crezi cu adevărat în ceea ce faci. Indiferent despre ce e vorba – să îți crești prețurile sau să îți crești copiii – dacă faci absolut tot ce îți stă în putere și acel lucru se bazează pe integritate, atunci poți fi mândru de tine și să nu dai doi bani pe ce crede altcineva.

3. AI ÎNCREDERE ÎN INTUIȚIA TA

Păsările își folosesc intuiția ca să se îndrepte către teritoriile unde are loc reproducerea, pentru care străbat o distanță de jumătate de planetă. Căprioarele, iepurii și alte animale își folosesc intuiția pentru a se feri de prădători. Pe de altă parte, oamenii obișnuiți vor accepta mai degrabă sfatul vecinului de peste drum, care se îmbată înainte de amiază, în loc să facă ceea ce știu în adâncul sufletului că e cel mai bine. De

câte ori te-ai gândit, privind în urmă: *Știam eu că ar fi trebuit să îmi ascult instinctul!?*

Ai un instrument interior incredibil pentru a te călăuzi, pe care îl poți folosi oricând ai nevoie. Spune-le tuturor să-și țină gura și pleacă, stai în liniște, creează-ți condițiile potrivite pentru a simți și a reflecta. Ai toate răspunsurile în interiorul tău. Exersează pentru a-ți ascuți intuiția, fă-ți timp pentru a-ți întări legătura cu Energia Sursă și ai încredere că știi ce e mai bine pentru tine. Cu cât ești mai echilibrat și mai conștient, cu atât vei fi mai puternic (caută mai departe în carte mai multe sfaturi despre cum să faci acest lucru).

4. GĂSEȘTE UN MODEL PROVIZORIU DE URMAT

Găsește-ți un mentor, un erou sau un model de urmat. Înțelege clar motivul pentru care această persoană este impresionantă și te inspiră, iar atunci când te confrunți cu o provocare care te face să nu fii sigur cum ar trebui să reacționezi, întreabă-te: *Ce ar face eroul meu?*

Să nu-ți pese de ceea ce cred ceilalți este un mușchi care poate avea nevoie de ceva timp pentru a se întări, așa că folosește acest truc pe măsură ce devii mai puternic și, înainte să îți dai seama, vei putea să renunți la eroul tău și să începi să te întrebi: *Ce aș face eu?*

5. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Indiferent de ceea ce crede altcineva.

NOTĂ IMPORTANTĂ PRIVIND OPINIILE DIN EXTERIOR: Deși nu este indicat ca valoarea ta de sine să depindă de ceea ce gândesc alți oameni, nu înseamnă că ar trebui să ratezi cu

totul oportunitatea de a primi reacţii din exterior. În special dacă ne referim la reacţiile celor care te cunosc bine.

Există aşa-numitele critici constructivi şi complimente constructive. Însă de tine depinde să fie constructive.

De exemplu, dacă timp de ani întregi oamenii ţi-au spus că te aprinzi repede, că au senzaţia că nu pot fi deschişi cu tine pentru că în momentul în care nu eşti de acord cu ei, răbufneşti, întreabă-te: *E adevărat (fii sincer)? Pot folosi această informaţie pentru a deveni mai bun şi pentru a face vieţile celorlalţi mai bune?* Dacă răspunsul este da, ia-ţi angajamentul de a face schimbările necesare; dacă răspunsul este nu, nu te mai preocupa.

La fel e şi în cazul complimentelor. Dacă oamenii îţi spun mereu că eşti un bun ascultător, întreabă-te: *E adevărat acest compliment în ceea ce mă priveşte? Pot folosi această informaţie pentru a deveni mai bun şi pentru a îmbunătăţi vieţile celorlalţi?* Încă o dată, dacă răspunsul este „da", dă-ţi seama cum să foloseşti acest lucru în avantajul tău; dacă răspunsul este „nu", nu te mai preocupa.

Uneori e mai uşor pentru alţii să vadă ceea ce noi înşine nu vedem, aşa că, dacă ne pot ajuta să intrăm în legătură cu ceea ce e adevărat pentru noi şi să avem o viaţă mai fericită şi mai autentică, atunci merită să ne facem timp pentru a asculta.

Totuşi, în cele din urmă, totul se reduce la ceea ce este adevărat pentru tine, aşa că, cu cât eşti mai legat de adevărul interior, cu atât îţi va fi mai uşor să foloseşti opiniile din exterior mai degrabă în avantajul tău, în loc să le permiţi să îţi controleze viaţa.

CAPITOLUL 8:

CE CAUȚI TU AICI?

Marea întrebare este dacă vei putea să spui „da" din toată inima aventurii tale.

– Joseph Campbell; mitolog american, autor ale cărui cărți/idei au influențat producția filmelor din seria *Star Wars* (*Războiul stelelor)*

A înțelege clar care este scopul tău unic poate face diferența dintre a trăi o viață fericită, împlinită, marcată de abundență, cu posibilități de alegere și expansivitate, sau a trăi în țarcul restrictiv al propriei tale nehotărâri și al scuzelor vechi și obosite.

Bineînțeles că un dar este menit să fie dăruit, motiv pentru care e atât de dificil atunci când nu ne putem da seama care este darul nostru sau când știm care este, dar suntem prea jalnici pentru a-i da ascultare: avem darul perfect pe care să îl împărtășim cu lumea, un dar care de-abia așteaptă să fie deschis, și îl ținem degeaba, strâns împachetat într-o

cutie, învechindu-se şi umplându-se de praf. O, ce risipă! Ce chin!

În acelaşi timp, bucuria de a oferi cuiva darul perfect este de neegalat. Ştim cu toţii cum e să ţopăi de pe un picior pe altul, frângându-ţi mâinile, atât de emoţionat încât mai ai puţin şi te scapi pe tine, rugând persoana care îl primeşte să îl deschidă. DESCHIDE-L ODATĂ! *Sfinte... ia, lasă-mă pe mine!* Puterea de a dărui e atât de intensă, încât entuziasmul şi sentimentele pozitive sunt adesea mai mari pentru cel care dăruieşte decât pentru cel care primeşte.

De aceea, atunci când îţi găseşti menirea şi îţi proiectezi viaţa în aşa fel încât să îţi poţi împărtăşi darurile cu lumea, te simţi ca o vedetă.

• •

Când împărtășim ceea ce ni s-a dat să oferim, suntem aliniați cu sinele nostru superior, cel mai puternic.

• •

Totuşi, cei mai mulţi oameni rătăcesc prin viaţă oferind o versiune palidă a darurilor lor. Ştii tu – nu e ca şi cum ar veni la petrecere cu mâna goală; ei prezintă lumii darul lor oarecum banal, primesc în schimb o îmbrăţişare călduţă şi un, „O, nu trebuia să te deranjezi", dar nu dau lovitura cu asta. De exemplu, obţin un loc de muncă făcând ceva ce fie urăsc, fie e cam plictisitor, dar, ştii tu, e OK. Acest lucru le permite să ducă o viaţă în care cheltuielile pentru necesităţile de bază sunt acoperite, atât timp cât nu îşi fac prea mult de cap. Se distrează, dar nu atât pe cât ar vrea, pentru că nu au bani. Sau timp. Sau convingerea că merită acest lucru. Obţin mici victorii pe ici, pe colo, îşi fac cota de vânzări şi câştigă croaziera de şase zile în

Bahamas sau acumulează destui kilometri de zbor cu avionul pentru a merge să stea cu mătușa și să vadă Olimpiada sau se așază în sfârșit și scriu un întreg cântec pe care s-ar putea sau nu să îl înregistreze sau să îl cânte vreodată, dar niciodată nu dau tot ce au mai bun și nu-și creează o viață care să-i lumineze. Practic, își petrec viețile prinși în Marea Somnolență.

Fiecare persoană se naște cu daruri unice și valoroase pe care să le împărtășească lumii. Odată ce ne dăm seama care sunt darurile noastre și ne hotărâm să ne trăim viețile folosindu-le, atunci și doar atunci începe adevărata petrecere. *Oricine* poate trăi o viață care are un scop. Așa că, dacă te zbați sau dacă te împaci cu situația sau dacă ești cu totul confuz cu privire la ceea ce ar trebui să faci cu viața ta, să știi că răspunsul se află deja aici. Prima oară trebuie doar să ajungi la o oarecare claritate.

Există cărți întregi scrise pe tema găsirii menirii (pe unele dintre cele mai bune ți le împărtășesc în secțiunea bibliografică de la sfârșitul acestei cărți și pe site-ul meu), dar următoarele ponturi se numără printre preferatele mele.

Ține minte că nu există un mod corect de a proceda. Călătoria fiecăruia dintre noi este unică, dar cu toții încercăm să ajungem în același loc – locul în care ne simțim cei mai fericiți, mai însuflețiți și mai liberi să ne exprimăm.

* Chiar dacă ai dat lovitura și ai cariera perfectă pentru tine, citește în continuare, deoarece aceste sfaturi te pot ajuta în toate domeniile vieții tale.

Cum să înțelegi clar cine ești și care este menirea ta:

1. FII UN EXTRATERESTRU

Imaginează-ți că ești un extraterestru care plutește în spațiul cosmic și deodată te năpustești pe Pământ și ocupi corpul tău. Ca extraterestru, totul din această viață este nou

pentru tine. Te uiți în jur – și ce vezi? La ce se pricepe grozav această persoană în corpul căreia locuiești? Când se distrează cel mai mult? Ce legături are? Ce resurse și ce oportunități are la dispoziție?

Ca extraterestru, pentru care totul este nou și captivant, care nu are nimic de riscat și niciun trecut pe care să îl tragă după el, ce vei face cu această viață nouă și incredibilă în care ai intrat? Cum vei folosi acest nou corp și această existență pentru a crea ceva fabulos și extraordinar începând de acum?

Acest exercițiu este extrem de util pentru a dobândi o nouă perspectivă și pentru a ieși din făgașele noastre plictisitoare de scuze vechi și obosite și de obiceiuri jalnice. De asemenea, poate fi foarte folositor pentru a te face conștient de toate posibilitățile și resursele uluitoare pe care le ai la îndemână și pe care nu le prețuiești sau pe care nu le vezi. Uneori e nevoie de un lucru atât de simplu, ca a privi lucrurile cu alți ochi, pentru a vedea că suntem incredibil de norocoși. Fii un extraterestru timp de douăzeci și patru de ore și vezi ce idei îți vin.

2. FĂ PRIMUL PAS CORECT

În loc să pierzi ore, zile și ani în șir încercând să îți calculezi următoarea mișcare perfectă, FĂ odată ceva. O, cât timp pierdem răstălmăcind idei, imaginându-ne cum ar fi fost dacă..., inventând motive perfecte pentru care e bine și apoi motive perfecte pentru care nu e bine, rozându-ne unghiile, făcându-ne prietenii și rudele să își supravegheze cu atenție apelurile telefonice, în caz că sunăm iarăși și vrem să trecem în revistă câteva idei. Nu te mai frământa și ia măsuri. Nu trebuie să știi exact unde vei ajunge, trebuie doar să începi cu un singur lucru care ți se pare bun și să faci în continuare lucruri care ți se par bune și să vezi unde te conduc.

Cele mai multe răspunsuri apar atunci când faci ceva, nu atunci când te gândești la ceva.

Când am descoperit că menirea mea este să fiu *coach*, mă aflam, în mod ironic, în mijlocul unei obsesii de o viață, încercând să-mi dau seama care naiba era scopul meu. Deși am știut dintotdeauna că a fi scriitoare făcea parte din el, mai știam și că nu eram menită să îmi petrec viața închisă într-o cameră cufundată în tăcere, singură și pe jumătate înnebunită, luptându-mă cu vorbele pentru a le supune. Îmi doream ceva care A) Să implice interacțiunea cu alți oameni. B) Să îi ajute pe oameni într-un mod direct. C) Să fie foarte distractiv. D) Să mă oblige să fac baie, să mă îmbrac și să plec de acasă. Cam atât aveam pentru început, asta și dorința mea puternică de a înțelege, așa că atunci când o prietenă mi-a spus să mă interesez de un nou think tank antreprenorial destinat femeilor, m-am gândit să mă duc.

Fiecare dintre noi trebuia să vină cu un proiect la care să lucreze, dar eu nu aveam nimic, în afară de speranța că îmi vor veni câteva idei, inspirându-mă din ideile prezentate de altcineva. După ce am stat acolo timp de patru săptămâni, privindu-le pe femeile din acea încăpere cum își dădeau seama ce le place să facă, cum își transformau ideile geniale în afaceri sau cum își dezvoltau afacerea pe care o aveau deja, eu încă nu aveam un proiect al meu. Însă știam ce vreau să fac. M-am dus și am întrebat-o pe îndrumătoare dacă avea nevoie de ajutor și avea. M-a angajat și am început să coordonez niște grupuri, lucru care, după câțiva ani, m-a ajutat să îmi înființez propriul cabinet de *coaching*, ceea ce m-a

ajutat să lucrez cu clienți din toată lumea, ceea ce m-a ajutat să ajung să stau la masa din bucătărie scriind această carte.

Indiferent cât de dezorientat te simți acum, fii atent la sugestiile și la oportunitățile care ți se arată pe neașteptate. Și observă cum te simți – există un lucru pe care, dintr-un anumit motiv, ți se pare că ar fi bine să-l încerci? Ce ai spus dintotdeauna că ți-ar plăcea să faci? A menționat cineva un curs, un profesor sau o carte care ți-a rămas în minte? Fă primul pas către un lucru care ți se pare potrivit și vezi încotro te duce. Și fă acest lucru ACUM.

3. FĂ TOT CE-ȚI STĂ ÎN PUTERE, ORIUNDE AI FI

Odată ce faci acest prim pas, e posibil să nu ajungi imediat în situația la care visezi. S-ar putea să ajungi la o punte. Ar putea fi o punte extraordinară sau ar putea fi una oarecum neplăcută. Dar indiferent unde te face să ajungi primul pas, dacă vrei să înaintezi în continuare, apreciază locul în care te afli, mai degrabă decât să te simți rușinat, țâfnos sau nerăbdător din cauza aceasta.

Tot ce faci pe parcursul călătoriei contribuie la locul spre care te îndrepți.

Hai să zicem că te-ai hotărât că îți vei urma fantezia de a ajunge o vedetă rock și îți iei o slujbă de chelner, pentru a avea un program flexibil și a putea călători, a cânta la concerte și a face înregistrări în studio. E clar că menirea ta e să faci muzică, nu să fii preocupat de faptul că supa franțuzească de ceapă a vreunui client cârcotaș e, chipurile, prea rece, dar în orice caz este crucial să îți pese. Faptul că ai o atitudine pozitivă și că ești recunoscător pentru toate lucrurile care te ajută să îți trăiești viața la care visezi nu doar că îți vor

face viața mai plăcută și îți vor aduce bacșișuri mai mari, dar îți vor crește și frecvența energetică și vor atrage către tine oameni și oportunități ce te vor duce în direcția în care vrei să mergi.

Aici ți-e cu adevărat util să fii prezent în moment. De acord, s-ar putea să nu fii pe scenă în fața a mii de persoane făcând un salt în aer, însă amintește-ți că faci totul pentru a reuși, că înaintezi spre visul tău dând dovadă de curaj, că ești înconjurat de miracole și de oportunități incredibile. Lasă-te pe spate, relaxează-te și fii recunoscător că trăiești cu un scop, că te afli într-o frecvență energetică înaltă și că tot ce ai nevoie se apropie tot mai mult de tine.

4. NU REINVENTA ROATA

Uită-te în jur și vezi ce fac ceilalți oameni. Care e persoana pe a cărei viață ești foarte invidios? Ce fac oamenii și ți-ar plăcea și ție să faci? Cine crezi că e cea mai tare persoană din toate timpurile? Nu trebuie să îți inventezi viața ideală de la zero, trebuie doar să îți dai seama ce te face să simți că trăiești cu adevărat. Așa că, dacă lucrurile pe care le face altcineva îți stârnesc interesul, ia aminte. Ar putea însemna că menirea ta are ceva în comun cu a lui.

Fii precis cu privire la aspectele din viața lui care te entuziasmează. Te atrage faptul că el călătorește prin toată lumea? Faptul că are o rutină solidă? Sau că nu are o rutină? Că lucrează singur? Că lucrează despuiat? Că are ocazia de a fi pe-afară toată ziua? Că muncește cu mâinile? Cu ochii? Cu urechile? Cu animalele de companie? Cu partenerul de viață? Cu cât ești mai precis, cu atât îți va fi mai ușor să creezi o imagine a ceea ce vrei.

Citește reviste care te interesează, vorbește cu cât mai mulți oameni posibil, petrece timp prin locurile în care își

petrec timpul şi oamenii care au aceleaşi interese ca tine. Ieşi în lume şi nu se ştie niciodată ce lucruri poţi afla, care să-ţi influenţeze următoarea mişcare, sau ce persoană poţi întâlni care îţi va oferi următoarea oportunitate.

5. NU CĂDEA PRADĂ ÎNŞELĂTORIEI LOVITURII DE TRĂSNET

Cred că una dintre cele mai paralizante concepţii greşite este să presupunem că fiecare dintre noi are o singură chemare adevărată, care apare printr-o măreaţă străfulgerare, ce ne defineşte sufletul. Deşi există oameni care au ştiut dintotdeauna exact ceea ce vor să facă, există mult mai mulţi dintre noi, cei care îşi petrec mare parte din viaţă, dacă nu chiar întreaga viaţă, rătăcind şi căutând pe sub pietre şi pe după copaci pentru a afla cine sunt.

Nu te simţi vinovat dacă nu ai identificat acel lucru unic, măreţ şi perfect pe care ştii că ai venit să îl faci aici (apropo, la fel stau lucurile şi în privinţa găsirii acelui suflet pereche unic, măreţ şi perfect) şi simte-te bine, pentru faptul că probabil îţi vei îndeplini câteva meniri de-a lungul vieţii (şi poate şi relaţii).

Dacă stai să te gândeşti, oricum e logic să evoluezi pe măsură ce înaintezi în vârstă. Când mă gândesc la persoana care eram pe la douăzeci şi ceva de ani, în comparaţie cu cine sunt acum, nu-mi imaginez ceva mai neplăcut decât să urmez lucrurile cu care rezonam pe atunci.

Fă lucrurile care te încântă pe moment, în fiecare moment, şi acest lucru te va conduce către o viaţă minunată.

6. ASCULTĂ-ŢI INTUIŢIA

Dacă vrei cu adevărat să intri în contact cu sinele tău, cu ceea ce îţi place să faci şi cu cei cu care îţi place să faci asta, dedică-ţi un pic de timp pentru a-ţi ascuţi intuiţia. Unul

dintre cele mai bune moduri pentru a face asta este să petreci cinci minute în liniște, singur, în fiecare zi. Ne petrecem cea mai mare parte a timpului înaintând la viteză maximă, atât din punct de vedere fizic, cât și mental, și trecem chiar peste răspunsurile pe care le căutăm, deoarece nu le putem auzi din cauza gălăgiei. Atunci când stai liniștit și pui întrebarea, primești un răspuns. În cele din urmă. Fii perseverent, ai răbdare și așteaptă să primești vești de la ghidul tău interior. Ai toate răspunsurile de care ai nevoie, trebuie doar să le dai ocazia de a răzbate până la tine.

7. URMEAZĂ-ȚI VISURILE

Acum că ți-am oferit cele mai blânde și cele mai bune modalități pentru a-ți da seama ce îți dorești, îți voi sugera ceva ce probabil n-o să-ți placă prea mult: acționează drastic și urmează-ți visurile. La ce îți zboară mintea atunci când te uiți pe fereastra trenului, înainte să adormi seara sau atunci când te prefaci că asculți pe cineva foarte plictisitor, care vorbește foarte mult? Te afli pe scenă făcând un număr de stand-up comedy în fața a mii de fani isterici? Ești înconjurat de frumoșii tăi copii, în cea mai fericită și mai confortabilă casă? Ești celebrat pentru că ai construit orfelinate în toată lumea? Fă acest exercițiu, ca și cum banii nu ar fi o problemă. Explorează ceea ce îți aduce o mare bucurie, în loc de ceea ce crezi că trebuie să faci pentru a supraviețui. Dacă ai avea o rezervă nelimitată de bani, ce ai face toată viața?

Visurile noastre sunt asemenea unui vizor care ne dezvăluie cel mai mult cine suntem și ceea ce credem că este extraordinar. Oricât de neobișnuite și de ridicole ar părea, ele semnifică ceva pentru noi și de obicei reprezintă versiunile noastre cele mai importante și cele mai bune.

Visurile noastre reprezintă realitatea noastră într-o lume lipsită de justificări.

Până una, alta, cu toţii ne-am simţi umiliţi dacă cineva ar putea să ne citească gândurile şi să ne surprindă în fapt – „Știu, e cu totul stupid, vreau să cânt pe Broadway“. Ei bine, chiar *e* stupid? Cineva deja face asta, aşa că tu de ce nu ai putea?

De cele mai multe ori ne prefacem că nu știm clar care ne este menirea, când de fapt nouă ne e groază să dăm ochii cu ea deoarece pare prea dificil sau imposibil să ne câştigăm traiul pe baza ei sau deoarece iese cu totul din discuţie pentru noi.

Dar dacă totuşi ai îndrăzni să-ţi laşi deoparte scuzele şi ruşinea pentru faptul că îţi dorești să fii monumental şi fabulos şi ai încerca cu adevărat, dând tot ce ai mai bun? Dacă te-ai hotărî să faci cel mai scandalos şi mai provocator lucru la care ai îndrăznit vreodată să visezi cu ochii deschişi, indiferent de ce ar gândi altcineva, inclusiv sinele tău îngrozit?

ASTA ar însemna să trăieşti cu adevărat.

8. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

De parcă ai fi unicul „tu“ care există.

CAPITOLUL 9:

BĂRBATUL CARE PURTA O PIELE DE ANIMAL ÎN JURUL ȘOLDURILOR

E mai bine să fii detestat pentru ceea ce ești
decât să fii iubit pentru ceea ce nu ești.

– André Gide; autor francez, laureat al Premiului Nobel, explorator neînfricat al sinelui propriu

În luna mai plec de fiecare dată în drumeție, colindând natura sălbatică din sud-estul statului Utah, împreună cu doi vechi prieteni. Este unul dintre cele mai extraordinare și cele mai ciudate locuri în care am fost vreodată: creste de stâncă uriașe, zimțate și de un roz obscen ies din pământ ca niște bucăți uriașe de carne crudă; turnuri de gresie albe, galbene și purpurii se întind și se răsucesc ca niște sculpturi din caramel; crăpături adânci în scoarța terestră formează canioane înguste, ca niște catedrale, ai căror pereți, neteziți de viituri și de furtuni de nisip, își schimbă culorile de la o clipă la alta, pe măsură ce razele soarelui se deplasează prin deschizătura îngustă de sus.

E ca pe lună. Doar că e şi mai grozav.

Străbatem cu veselie acest univers alternativ, culegând pietre colorate, cățărându-ne pe bolovani şi ciondănindu-ne ca să stabilim care vultur, şarpe sau capră de munte ar trebui să primească premiul pentru „Cea mai impresionantă creatură a zilei“. Pentru că prietenii mei sunt nişte exploratori excelenţi, ne afundăm şi mai mult în natură, acolo unde nu sunt poteci şi cu atât mai puţin alţi oameni. În cei şaisprezece ani de când mergem acolo, am putea practic să numărăm pe degetele de la o mână oamenii pe care i-am întâlnit în timpul drumeţiilor noastre. Motiv pentru care am fost atât de surprinsă şi de neîncrezătoare atunci când prietenul meu, Tom, care o luase înainte pentru a găsi un loc în care să ne instalăm tabăra pe timpul nopţii, ne-a spus că a văzut pe cineva. „Tocmai am întâlnit un tip foarte sălbatic“, a zis el când l-am ajuns din urmă. „Purta doar o piele de animal în jurul şoldurilor şi o bentiţă. Avea şi o suliţă în mână. A spus că trăieşte în canion de treisprezece ani.“

„Era călare pe un dragon fermecat?“

„Vorbesc serios.“

„Şi unde e ?“

„S-a dus să îşi verifice capcana pentru veveriţe. Dar s-ar putea să se întoarcă.“

„Hhmmmmmm... .“

Tom nu ştie să mintă şi oriunde ar fi vrut să ajungă cu gluma lui, nu reuşea să fie amuzant, aşa că mi-am lăsat jos rucsacul şi am început să îmi montez cortul, ascultându-l doar pe jumătate. După câteva minute, când mă aplecam să îmi bat în pământ unul dintre ţăruşi, m-am uitat printre picioarele mele şi am văzut o pereche de picioare bronzate, în sandale făcute manual, cu gambe puternice şi dezgolite, şi o veveriţă moartă legănându-se de coadă, ţinută într-un

pumn. M-am ridicat, m-am întors și l-am văzut pe bărbatul care purta o piele de animal în jurul șoldurilor.

Ceea ce Tom nu menționase era faptul că bărbatul cu o piele de animal în jurul șoldurilor arăta extraordinar de bine – avea până în patruzeci de ani, un corp cu mușchi bine definiți, zvelt și bronzat, ca al unui sălbatic, și părul șaten zbârlit, cu o barbă pe măsură – un adevărat Tarzan al zilelor noastre, Ucigaș de Bizoni și Feblețea Doamnelor. Ceea ce, oricât de uluitor ar fi fost, m-a făcut imediat puțin suspicioasă în privința lui. La asta se adăuga și faptul că fâșia pe care o purta în jurul șoldurilor era croită impecabil și părea să fie făcută dintr-o piele moale, italienească, și nu din blana jerpelită a vreunui iepure din zona canionului. *Poți să mi-o dai ca să mă uit mai bine la ea, te rog?* Felul în care arăta el era un pic prea clișeic. Nu putea să poarte pur și simplu pantaloni scurți? Și *chiar* avea de gând să mănânce veverița aia? Totuși, ne-am adunat în jurul lui ca în jurul unui purceluș de lapte la bâlci, copleșiți de norocul nostru. De data asta nu începea discuție; în mod cert găsiserăm cea mai impresionantă creatură a zilei.

Era foarte prietenos și ne-a răspuns la toate întrebările într-un ritm calm, reținut, explicându-ne că acesta și câteva dintre canioanele învecinate erau locurile care deveniseră casa lui. Ne-a spus foarte prozaic că societatea modernă i se părea inutil de complicată și de prost gândită, în asemenea măsură încât prefera să trăiască doar cu ceea ce îi punea la dispoziție natura, făcându-și provizii de grâne iarna și dormind într-o peșteră. Ceea ce m-a frapat mai mult decât faptul că își tăia părul cu o piatră ascuțită și că probabil nu purta lenjerie intimă a fost faptul că nu avea niciun fel de regrete. Stăteam cu toții acolo, roind în jurul lui, și dintr-odată ne-am simțit ridicoli, cu bocancii noștri scumpi pentru drumeții și hainele cu protecție UV, în timp ce el descria cum i-a luat săptămâni întregi să cioplească arcul și săgeata pe care le-a

folosit să ucidă căprioara ale cărei piei le folosea acum pe post de aşternuturi.

„Bravo lui", m-am gândit privindu-l cum se îndepărtează, legănându-şi veverița ca pe o poşetă. El nu îşi făcea griji cu privire la ce ar trebui să facă, cu privire la lucrurile pe care le rata sau cu privire la ce ar crede o fată din L.A. despre peticul excentric din piele de animal pe care îl purta în jurul şoldurilor. El se bucura că poate fi autentic, fără griji, în mijlocul pustietății.

Vreau şi eu să fiu ca bărbatul acela care purta o piele de animal în jurul şoldurilor.

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Oricine ai fi cu adevărat.

PARTEA A 3-A

CUM SĂ EXPLOATEZI FILONUL PRINCIPAL

CAPITOLUL 10:

BAZELE MEDITAȚIEI

Nu ești niciodată singur sau neputincios. Ești călăuzit de aceeași forță care călăuzește stelele.

– Shrii Shrii Anandamurti; filozof indian, revoluționar al societății; autor, compozitor

Meditația, sau a sta nemișcat fără să te gândești la nimic, este unul din acele lucruri care pot fi pe atât de stupid de simple, pe cât sunt de surprinzător de dificile. Îmi amintește de acele concursuri în care o grămadă de oameni stau în jurul unei mașini sau al unui camion nou-nouț și cel care își ține mâinile pe el cel mai mult timp îl câștigă și îl poate lua acasă. Câștigătorul ajunge pe prima pagină a ziarului local, victorios și somnoros, zâmbind din spatele volanului unei mașini proaspăt câștigate, cu degetul mare în sus, în fața aparatului de fotografiat. „Jill Boender, din Tarrytown, a fost în acest weekend mândra câștigătoare a Concursului Chevrolet 2012, din Green Bay, Wisconsin. Jill a învins alți 68 de participanți din toată țara, stând 173 de ore și 9 minute în parcarea de la

Home Depot, cu mâinile plasate în aceeași poziție, pe capota unui Chevrolet Silverado, care avea să devină în curând noua ei mașină. „Sunt atât de entuziasmată că am câștigat", a spus ea. „Concurența a fost strânsă, au fost câțiva oameni despre care am crezut că nu vor renunța, dar eu am dat efectiv tot ce am avut mai bun."

Și în cazul meditației, simplitatea te induce în eroare. *Doar de atât e nevoie pentru a mă conecta cu Energia Sursă? Să stau acolo și să nu fac nimic? N-are cum să fie atât de ușor.*

Ei bine... este.

Și nu este.

De aceea se numește exercițiu de meditație.

Atunci când ești tăcut și meditezi, chiar și timp de cinci minute, și începi să observi cu adevărat gândurile care se ascund în mintea ta, e de-a dreptul... edificator. Dacă ești ca mai toți oamenii, cele mai multe gânduri ale tale sunt cam la fel de valoroase și de interesante ca niște copii de doi ani care se ceartă din cauza unui biberon. Scopul este să îți golești mintea de sporovăieli, astfel încât să poți intra în legătură cu Energia Sursă și să îți asculți, în schimb, ghidul interior.

Îți voi explica cum să meditezi, dar în primul rând vreau să-ți recomand să pornești de jos și să avansezi. Încearcă să meditezi timp de cinci până la zece minute în fiecare zi și mai adaugă timp pe măsură ce ești mai puțin agitat.

Nu există o metodă corectă sau greșită de a face acest lucru, o durată de timp stabilită, lucruri pe care ar trebui să le simți, reguli referitoare la cum trebuie să stai sau unde trebuie să faci asta. Tot ce contează este să faci asta, dacă vrei să îți îmbunătățești viața în mod considerabil. E ca atunci când bei multă apă, faci mișcare regulat sau nu vorbești de rău despre alți oameni – nu *ești obligat* să faci aceste lucruri și tentația de a le neglija este extrem de mare, dar, dacă devin un obicei, nu numai că vei începe să le simți nevoia, dar întreaga viață ți

se va schimba. Acest lucru se întâmplă pentru că atunci când medităm, intrăm în Vortex și în legătură cu Energia Sursă, care, în mod automat:

- Ne aduce în momentul prezent
- Ne crește frecvența
- Ne deschide pentru a primi informații și idei infinite
- Ne relaxează
- Ne eliberează de stres
- Ne consolidează intuiția și capacitatea de concentrare
- Ne permite să auzim mai clar vocea noastră interioară
- Ne umple de lumină și de iubire
- Ne binedispune
- Ne ajută să ne iubim pe noi înșine

Atunci când meditățm și ne aflăm în Vortex e ca și când am avea parte din plin de măreție.

Iată pașii foarte succinți și simpli pentru câteva moduri diferite de a medita:

MEDITAȚIA DE BAZĂ

- Stai pe podea într-o poziție confortabilă, cu picioarele încrucișate, sau pe un scaun, cu mâinile pe genunchi sau în poală.

• Îndreaptă-ți spatele și relaxează-ți toată fața, în special maxilarul și fruntea.
• Închide ochii sau ține-i deschiși și privește lung la un punct de jos, aflat la câțiva metri de tine, dacă acest lucru te ajută să-ți păstrezi concentrarea și să nu adormi.
• Concentrează-te asupra respirației. Observă cum aerul intră și iese din corp; nu trebuie să respiri într-un mod anume. Doar concentrează-te asupra ei.
• Eliberează-te ușor de orice gând care îți vine în minte și concentrează-te din nou asupra respirației. Menține-ți mintea cât se poate de limpede și de liberă și fii atent la momentele spontane de intuiție, care s-ar putea sau nu să apară.
Pam, pam! Asta-i tot.

OPȚIUNI ȘI SUGESTII:

1. Pune o alarmă. Ai destule gânduri care să te distragă și fără să verifici ceasul la fiecare treizeci de secunde pentru a vedea de cât timp faci asta.

2. Aprinde o lumânare și concentrează-te asupra ei. Uneori, faptul că ai un loc în care să îți odihnești ochii te poate ajuta să devii echilibrat și să intri în Zonă. În timp ce meditezi, așază-te cu fața la o lumânare pusă pe podea și vezi ce efect are.

3. Imaginează-ți o rază de lumină strălucitoare care coboară din cer, pătrunde în tine prin creștetul capului, trece prin tot corpul tău, iese prin șezut și se îndreaptă iar spre cer, realizând astfel un cerc complet. Uneori mi se pare mai ușor să mă concentrez în acest mod, decât prin metoda foarte cunoscută a respirației, plus că mă umple cu energie și lumină și mă face să mă simt și mai profund legată de Energia Sursă.

4. Folosește o mantră. Uneori când mintea mea este foarte agitată, folosesc o mantră pentru a o liniști. Repet în minte un cuvânt sau o expresie precum „iubire“ sau „mulțumesc“ sau „da, vă rog“ sau „om“ ceva care să mă facă să mă simt bine și să fie relativ neutru, dar cred că ai putea folosi și o mantră precum „chiftea“, dacă așa preferi.

5. Încearcă să faci asta dimineață la prima oră pentru a nu avea atenția abătută de ceea ce se întâmplă în ziua respectivă. Vei fi și mai conectat deoarce abia te-ai trezit din somn.

6. Dacă e ceva în viața ta de care te-ai apucat sau la care lucrezi deja, poți să îți stabilești un scop/să ceri ajutorul în timpul exercițiului de meditație. Meditația înseamnă să primești informații din partea Universului. Sunt două moduri prin care poți face acest lucru: A) Începe cu o întrebare, ceva de genul, *Cum să procedez cu fiul meu adolescent care e o pacoste?* Și vezi ce răspunsuri îți apar, dacă îți apar, în timp ce meditezi sau B) Întâi meditezi, deschizi canalul, te eliberezi de sporovăieli și apoi adresezi întrebarea, într-un moment de claritate și de conectare, și vezi ce răspuns primești, dacă primești vreunul.

MEDITAȚIA GHIDATĂ

Există nenumărate CD-uri şi DVD-uri pe care diverşi hipioți și guru le-au făcut de-a lungul anilor pentru a te călăuzi în meditație. Îți sugerez să fii călăuzit atunci când începi, dacă îți este greu să îți convingi mintea să se supună. Ele sunt nişte roți ajutătoare excelente şi le mai folosesc şi eu uneori, în special dacă vreau să mă concentrez pe ceva anume.

De asemenea, există peste tot centre de meditație ghidată și e chiar plăcut să meditezi în grup din când în când – te poți hrăni efectiv cu acea energie și poți dobândi disciplina de a sta într-un loc pentru o perioadă de timp îndelungată. Caută centre de meditație și ashramuri din zona ta. Uneori studiourile de yoga organizează și ele meditații ghidate.

INTONAREA MANTRELOR

Intonarea mantrelor este de asemenea un mod minunat de a intra într-o stare de meditație. Poți repeta o mantră întruna de unul singur, cu voce tare sau, dacă preferi să eviți să fii arestat sau să râdă cineva de tine, o poți face în cadrul unui grup, participând la un curs de meditație Kirtan. Meditația Kirtan presupune intonarea mantrelor sanscrite care au la bază chemarea și răspunsul sau a cântecelor devoționale și poți participa la cursuri la un studio de yoga sau la un centru de meditație. Încearcă și Meditația Transcedentală, o formă de meditație ce presupune să repeți mantrele și să stai așezat de două ori pe zi, timp de douăzeci de minute, de fiecare dată.

Am avut câteva experiențe destul de profunde în timp ce meditam; am văzut cum pereții se topeau în jurul meu, m-am simțit de parcă aș fi levitat și am trăit o stare de euforie atât de intensă încât aproape că m-a durut. Am avut și experiențe extraordinar de superficiale; am adormit, m-am agitat tot timpul și m-am gândit ce să gătesc la prânz, am fost cu totul în Zonă și apoi mi-am dat seama că sunt acolo și m-am gândit, *Grozav, sunt în Zonă!* Îndepărtându-mă astfel de Zonă.

Partea importantă e să insiști să fii acolo. Chiar dacă te afli în Zonă doar pentru un minut, din cele treizeci în care stai acolo, în cele din urmă acest lucru va produce o diferență semnificativă în viața ta.

Cred că meditația e chiar mai esențială acum, când avem la îndemână toate aceaste mijloace tehnologice de comunicare și când distragerea atenției a devenit un mod de viață. Deși cred sincer că noi, ca specie, devenim din ce în ce mai conștienți, sunt uimită de faptul că, în același timp, intervalul în care ne putem concentra atenția se micșorează rapid. Ieri jucam tenis cu cineva care a primit un sms, și-a scos telefonul și l-a verificat *în timp ce jucam un punct*. E uimitor că încă mai putem vorbi folosind propoziții întregi.

Pe lângă faptul că este unul dintre instrumentele cele mai eficiente de care dispunem pentru creșterea conștientizării, meditația reprezintă o pauză bine-venită de la toată nebunia și ne va ajuta să nu devenim cu toții niște prostănaci împrăștiați, pe măsură ce ne apropiem de minunata și extrem de provocatoarea lume nouă.

CAPITOLUL 11:

CREIERUL ESTE SCLAVUL TĂU

Mintea e Stăpânul atotputernic ce modelează și plămădește,
Iar Omul este Mintea, și el veșnic folosește
Unealta Gândirii cu care, sculptând tot ce voiește,
Mii de bucurii și mii de nenorociri zămislește:
El gândește în taină și ceva se împlinește:
Mediul nu-i decât oglinda în care se privește.[1]

– James Allen; autor veteran, pontif al dezvoltării personale

Cât de des te oprești pentru a observa cât de genial este Universul nostru? Cu toate componentele lui în mișcare, cu perfecțiunea matematică, cu reacțiile chimice, cu lanțurile trofice, cu gravitația și cu toată eficiența magnifică și cu complexitatea care îl reprezintă? Această etalare a unei uluitoare splendori nu a luat ființă brusc, printr-un noroc chior, ci a fost gândită. Natura este o mașinărie care funcționează ca pe roate, creată de o inteligență universală, în care nimic

[1] Versuri extrase din cartea *Cum gândește omul* de James Allen, apărută în format audio și tipărit la Ed. Act și Politon, București, 2016, tr. Monica Medeleanu (n.red.)

nu este irosit; nimic nu e lăsat la voia întâmplării și toate lucrurile au un scop și conlucrează, strâns legate și în deplină compatibilitate pentru a crea întregul său caracter năucitor.

Cu alte cuvinte, Energia Sursă e deșteaptă foc.

După cum afirmă James Allen, filozoful și pionierul britanic al dezvoltării personale, în versurile care deschid acest capitol: „*Mintea e Stăpânul atotputernic ce modelează și plămădește, /Iar Omul este Mintea…* " – cu toții suntem chiar substanța gânditoare care a fost folosită pentru a ne crea. Alo?! Cât de important este acest lucru?

Acesta este motivul pentru care gândirea pozitivă este foarte populară, pentru care convingerile subconștiente negative sunt atât de dificile și motivul pentru care meditația și faptul că înveți să îți dirijezi gândurile și să te iubești pe tine însuți îți pot schimba viața.

Gândurile noastre sunt cele mai eficiente instrumente pe care le avem.

Gândesc, deci pot crea lucruri măreațe. Sau lucruri îngrozitoare. Dar ideea de bază este că prin gândurile noastre ne creăm realitatea.

Este și motivul pentru care dacă tu crezi în iluzia pe care o trăiești în momentul prezent, te subapreciezi, în cazul în care aceasta reprezintă mai puțin decât îți dorești. Tu ai creat cu gândurile tale realitatea în care exiști acum, ceea ce înseamnă că poți folosi aceeași putere a gândului pentru a o schimba. După cum afirmă atât de genial Wallace Wattles, autorul cărții *The Science of Getting Rich (Știința de a deveni bogat)*[1]:

Să gândești ceea ce vrei să gândești înseamnă să gândești adevărul, indiferent de aparențe.

[1] *Știința de a deveni bogat*, Ed. Curtea Veche, București, 2007 (n.red.)

Să gândeşti ceea ce vrei să gândeşti înseamnă să gândeşti adevărul – nu e cea mai bună veste care a existat vreodată? Nu contează cum arată realitatea ta în prezent, pentru că locul în care îţi doreşti să te afli este adevărul, întreg adevărul şi numai adevărul, şi dacă îţi concentrezi mintea asupra lui, crezi că este real şi că se află deja aici şi iei măsuri decisive, acesta se va manifesta.

Acesta este punctul în care majoritatea oamenilor iau atitudine şi spun ceva de genul: „Stau în bucătăria mea amărâtă, mâncând o conservă de ton cu o lingură de plastic şi tu îmi spui mie că nu ăsta e adevărul? Îmi spui că adevărul e că stau la piscină cu preşedintele Statelor Unite ale Americii?“ Dacă îţi *doreşti* cu adevărat să stai la piscină cu preşedintele Statelor Unite ale Americii şi eşti hotărât cu orice preţ să creezi acest lucru, în tot ce ţine de gândirea şi de faptele tale, atunci este adevărul.

Ai observat vreodată că un grup de oameni pot urma acelaşi curs, hai să zicem că este un curs despre cum să îţi începi propria afacere în domeniul *coaching*-ului şi cu toţii primesc aceleaşi informaţii şi instrumente, dar unii îl vor termina şi sigur vor avea succes, iar alţii vor cădea în nas? Chiar dacă toţi îşi doresc la fel de mult să reuşească, să creeze materiale frumoase de marketing şi să *facă* lucruri asemănătoare, cei cu starea de spirit potrivită sunt cei care vor reuşi. Cei care dau lovitura sunt cei care se văd pe ei înşişi dând lovitura, cei care cred cu adevărat în ei şi în ceea ce vând, cei care îşi reamintesc cât de mult vor să îmbunătăţească vieţile oamenilor prin serviciile lor de *coaching*, cei care sunt entuziasmaţi să fie compensaţi pentru că vând astfel de servicii şi nu au convingeri subconştiente care să îi limiteze şi să îi reţină. Celor care se simt ciudat sau îşi fac griji că sunt agresivi şi enervanţi sau care cred în subconştientul lor că nu merită sau că nu pot avea succes – lor n-o să le meargă atât de bine.

Gândurile și convingerile tale îți determină realitatea, așa că dacă vrei să o schimbi, trebuie să îți schimbi convingerile. Problema este că cei mai mulți oameni sunt foarte protectori față de convingerile lor și de obicei sunt destul de arțăgoși, dacă sugerezi că poate există o altă versiune a adevărului. *Nu mă pricep la vânzări, am un ghinion teribil, mi-e frică să zbor, căsătoriile nu durează mult, am picioare urâte, sunt lefter...* „Mă faci mincinoasă? Mă vezi mergând de braț cu un iubit arătos? Nu, nu mă vezi, mă vezi stând cu o pisică în poală, alături de broderia mea, pentru că sunt varză în materie de relații – ăsta-i adevărul și așa a fost dintotdeauna." Și pentru tine acesta va fi adevărul, atât timp cât alegi să gândești așa. Atât timp cât hrănești bestia, ea va continua să trăiască.

Din momentul în care vei avea curajul să începi să crezi în ceea ce nu s-a întâmplat încă, realitatea va începe să se transforme.

URMĂTOARELE LUCRURI SUNT EXTREM DE IMPORTANTE, AȘA CĂ TE ROG SĂ FII FOARTE ATENT: Mai întâi trebuie să îți schimbi gândirea și apoi apar dovezile. Marea noastră greșeală e că procedăm invers. Cerem să vedem dovezile înainte să credem că este adevărat.

Amintește-ți, tot ce îți dorești există chiar aici și acum. Trebuie doar să îți schimbi percepția pentru a face ca acel lucru să se manifeste.

„OK, bine. Cred că stau la piscină cu președintele Statelor Unite ale Americii. Și acum ce? Îl sun pur și simplu? Sau apar la Casa Albă în șlapi, cu un prosop în jurul gâtului?". Când faci saltul și crezi în ceea ce nu s-a întâmplat încă, nu e obligatoriu să știi cum să realizezi acel lucru, căci dacă ai fi știut cum, probabil că ai fi făcut-o deja. Aici ne referim la schimbarea radicală a realității tale, așadar, probabil că modul în care vei proceda se află, de asemenea, în afara conștientizării tale la momentul actual.

Treaba ta nu este să știi *cum*, ci să știi *ce* și să fii deschis pentru a-l descoperi și a-l primi pe *cum*.

Continuă să te gândești la obiectivul tău, fă tot ce ȘTII să faci pentru a-l face să se întâmple, hotărăște cu o determinare neclintită că se va întâmpla și urmărește cu atenție oportunitatea.

Am avut o clientă care a mers în Toscana și a vizitat o casă care era de vânzare în perioada în care ea se afla acolo. La vremea aceea, ea era barmaniță și poetă și abia strângea banii necesari să cumpere un bilet de avion spre Italia, ce să mai vorbim despre a-și cumpăra o vilă toscană, dar cu toate astea a vizitat-o și s-a îndrăgostit iremediabil de ea. Deși în sufletul ei a știut imediat că era casa ei, mai știa și că prin contul ei bancar sufla vântul. Cu toate astea însă le-a cerut proprietarilor să o scoată de pe piață, pentru că urma să găsească o modalitate de a o cumpăra.

Așa că vine acasă cu avionul, zăpăcită, gândindu-se că poate a înnebunit de tot, dar rămâne fermă pe poziții și începe să vorbească cu diverse persoane, rugându-le să îi dea niște idei. E copleșită aproape imediat de o grămadă de avertismente din partea tuturor celor apropiați: *E o responsabilitate uriașă, ca să nu mai vorbim despre toate complicațiile care vin din faptul*

că e în altă țară și din câte știu, tu nu vorbești italiana, nu ești cetățean italian și nici nu știi absolut nimic despre ce înseamnă să ai o casă și ținând cont că nici măcar nu îți permiți să îți faci un detartraj, cum ai de gând să plătești o ipotecă și bla, bla, bla. Cu toate acestea, ea nu se dă bătută, pentru că, în ciuda tuturor dovezilor contrare, *ea crede că aceasta este casa ei.* Acesta este adevărul ei.

În cele din urmă, cineva menționează ideea de a preînchiria pentru anumite perioade de timp casa ca să strângă bani să o cumpere. Oamenii ar putea plăti cu un an în avans pentru perioda de timp în care vor sta în casă, ea ar trebui doar să vândă destule sejururi pentru a plăti casa și, *voilà*! Mai târziu descoperă că acest lucru este ilegal, se întoarce la proiecte, încearcă un milion de alte lucruri, descoperă că de fapt *nu* este ilegal, apoi încasează în avans destule chirii și împrumută niște bani și, ca să scurtăm povestea, altfel lungă și cu multe suișuri și coborâșuri, acum este de câțiva ani proprietara vilei și se gândește să-și mai cumpere una.

Trebuie să îți controlezi gândurile, dacă vrei să îți schimbi viața. După cum a scris pe bună dreptate Albert Einstein: „Lumea, așa cum am creat-o noi, e un proces al gândirii noastre. Nu poate fi schimbată fără să ne schimbăm gândirea."

Iată câteva modalități testate și adevărate pentru a-i arăta creierului cine conduce:

CERE ȘI ȚI SE VA DA

Fii liniștit, intră în Zonă și în legătură cu Energia Sursă. Eliberează-te de sporovăielile din mintea ta și creează-ți un spațiu curat și gol pentru a imprima gândurile despre ceea ce vrei în substanța gânditoare uriașă care este Energia Sursă. Cere ceea ce îți dorești, trimite un mesaj frumos

și clar, într-un spațiu frumos și clar, și începe procesul de manifestare.

POARTĂ-TE CA ȘI CUM AR FI POSIBIL

Dacă îți dorești foarte mult un lucru, chiar dacă nu ai nicio dovadă că ar fi posibil să îl obții, crede oricum că e posibil. Prefă-te, până reușești. Fă-o în pofida a ceea ce gândești. Poartă-te ca și cum ar fi posibil. Dacă ai o dorință intensă și arzătoare să stai la piscină cu președintele Statelor Unite ale Americii, gândește-te la lucrurile la care s-ar gândi o persoană care stă la piscină cu liderul lumii libere. Mergi și alege-ți costumul de baie pe care îl vei purta. Gândește-te despre ce veți vorbi. Adună-ți fotografiile din excursia la Marele Canion pentru a i le arăta comandantului suprem. Pregătește-te pentru eveniment. Spune-ți că se va întâmpla. Poartă-te ca și cum s-ar întâmpla. Pune-te în situații în care vei întâlni oameni care pot face acest lucru să se întâmple. Rămâi larg deschis oportunităților care te pot conduce către obiectivul tău. Trăiește, mănâncă, dormi și respiră viziunea ta. S-ar putea să te simți ca un nebun, dar nu vei fi nebun, când vei juca Marco Polo cu președintele.

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI MEDIUL

Dacă aspiri să ai un stil de viață superior celui actual și mai inspirator și dacă vizualizezi activ acest lucru, va fi destul de dificil să fii reținut în privința gândurilor care se manifestă foarte vizibil, dacă de fiecare dată când oprești în fața casei tale dărăpănate auzi în minte melodia de pe genericul serialului *Sanford and Son*[1]. Așadar, chiar dacă te vei gândi și îți

[1] Serial de comedie din anii ’70, al cărui personaj principal este un comerciant de vechituri. (n.tr.)

vei imagina schimbarea înainte ca ea să aibă loc, fă tot ce poți pentru a aduce câteva îmbunătățiri în punctul în care te afli acum. Zugrăvește casa și fă curățenie. Ia-ți mobilă nouă sau repară ce ai deja. Aruncă ce e de prisos, aerisește, agață pe pereți obiecte de artă care să te inspire. Acest lucru nu doar că te va ajuta să-ți menții o frecvență ridicată, dar va și alerta Universul că nu e de glumit, că faci tot ce poți și că aștepți instrucțiuni suplimentare cu privire la *cum să procedezi*.

ALCĂTUIEȘTE UN PANOU AL VIZIUNILOR

Mintea noastră gândește folosind imagini: Dacă cineva spune „un cal dat cu ruj de buze roșu", îți creezi imediat în minte o imagine a unui cal dat cu ruj roșu. A oferi minții multe imagini cu lucrurile și experiențele pe care vrei să le faci să se manifeste – casa visurilor tale din Mexic, cu o piscină imensă, să te rostogolești pe plajă cu un iubit incredibil de arătos, să te oferi voluntar pentru a-i ajuta pe copii să învețe să citească la biblioteca locală, să râzi până nu mai poți înconjurat de prieteni dragi – este extrem de eficient, pentru că mintea ta trimite acea imagine către Energia Sursă, care începe procesul de a o atrage. Decupează imagini cu locuri, oameni, lucruri și experiențe pe care le dorești în viața ta, lipește-le pe un panou și agață-l undeva unde îl vei avea sub ochi toată ziua. Am văzut oameni care au obținut rezultate absolut demențiale făcând acest lucru. S-au manifestat până la cele mai mici detalii, au ajuns să aibă exact aceeași casă, aceeași piesă de mobilier sau același loc de muncă pe care l-au pus pe panou. E o nebunie. Și super ușor. E ca și cum ai avea o zi în care îți dezvolți abilitățile practice împreună cu Dumnezeu. Încearcă.

ÎNCONJOARĂ-TE DE OAMENI CARE GÂNDESC AȘA CUM ÎȚI DOREȘTI SĂ GÂNDEȘTI ȘI TU

Când îţi petreci timpul cu oameni care se lamentează, care sunt pesimişti, drogaţi, deprimaţi, speriaţi şi care consideră că viaţa e nedreaptă, cu greu te poţi menţine într-o stare de spirit pozitivă. Păstrează distanţa faţă de oamenii cu o minte îngustă şi cu idei limitative şi începe să petreci timp cu oamenii pentru care posibilităţile nelimitate sunt o realitate. Înconjoară-te de oameni care îşi pun în aplicare ideile lor măreţe, care iau măsuri pentru a face o schimbare pozitivă în lume şi pentru care nimic nu pare inaccesibil.

Alege în mod conştient să faci acest lucru. Şi dacă nu cunoşti pe nimeni care să aibă o minte sclipitoare, atunci du-te şi fă-ţi câţiva prieteni noi. Dacă te opreşti la „nu găseşti aşa ceva pe-aici", acesta va fi adevărul şi va da tonul indolent al modului în care vei încerca să manifeşti toate celelalte lucruri în viaţă. Modul în care faci un lucru e modul în care le faci pe toate. Du-te şi găseşte nişte oameni care te fac să te simţi de parcă poţi să sari peste clădiri înalte dintr-un singur salt. Fii clar în privinţa celor pe care vrei să-i întâlneşti şi fă un efort susţinut şi du-te să îi întâlneşti. Cere-i Universului să te pună în legătură cu ei, gândeşte-te la locurile unde ar putea să îşi petreacă timpul sau la lucrurile pe care le-ar face şi înscrie-te şi tu acolo. Să te afli printre oameni inspiraţi, vizionari şi entuziaşti, care îşi trăiesc adevărul, este unul dintre cele mai rapide moduri pentru a-ţi transforma considerabil viaţa.

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Dacă nu cumva ai o idee mai bună.

CAPITOLUL 12:

DĂ-ȚI FRÂU LIBER

În mintea începătorului sunt multe posibilități, dar în mintea expertului sunt puține.

– Shunryu Suzuki; călugăr zen japonez, mentor, cunoscut și sub numele de alint „Castravete încovoiat“

Știu că o vorbă faimoasă spune că „tinerețea este irosită pe cei tineri“, dar cred că, cel puțin în anumite privințe, chiar ne punem în mișcare la sfârșitul adolescenței și la douăzeci și ceva de ani. Dincolo de angoasele, de dramele și de întoarcerile acasă escortați de la secția de poliție, încă ne păstrăm intactă abilitatea proprie copiilor mici de a crea „pentru că așa vrem noi“, dar avem în plus această capacitate abia dobândită de a fi adulți, de a face să se întâmple în viețile noastre lucruri măreațe. Adaugă la asta faptul că încă nu suntem epuizați în urma multor eșecuri și încă avem vaga impresie că moartea e ceva ce li se întâmplă altor oameni și, dacă și voi semănați cu mine, atunci când sunteți tineri, vă

avântați în viață cu o nepăsare idioată, dar totuși extraordinară, față de ceea ce s-ar putea întâmpla.

Desigur, îmi amintesc că am făcut lucruri periculoase din pricina cărora dorm și azi cu lumina aprinsă, când mă gândesc la ele: am petrecut timp în zone dubioase ale orașului, cu oameni și mai dubioși, am mers cu trenul fără bilet, am luat odată o doză de LSD suficient de mare cât să-i facă pe toți oamenii dintr-un sat să se holbeze ore întregi la mâinile lor, am fost în drumeție în deșert fără apă, fără hartă și cu un bidon plin cu gin și apă tonică – prioritatea mea numărul unu fiind să mă distrez, gândindu-mă foarte puțin, spre deloc, la consecințe.

Dar îmi mai amintesc și că mă cufundam în preocupările mele creative cu aceeași inconștiență nepăsătoare și, prin urmare, obțineam rezultate cu totul spectaculoase și senzaționale. Motiv pentru care mi se pare atât de ciudat când îi aud pe oameni spunând: „Dacă aș fi știut atunci ce știu acum, nu sunt sigur că aș fi făcut-o." Ei bine, slavă Domnului că n-ai știut, dacă asta e atitudinea ta jalnică. Dacă ai fi știut, ai sta acum lângă o grămadă de cutii goale de bere, plângându-te că ți-ai ratat visurile!

Problema e că odată ce devin mai bătrâni și „mai înțelepți", mulți oameni renunță la viața trăită pe deplin, cu un scop, în schimbul unor versiuni mai „mature" ale vieții, care variază de la ceva ce poate fi aproape acceptabil la ceva de-a dreptul îngrozitor. Au ajuns să creadă în ideea că a fi responsabil = a nu te mai distra, că a te trezi de dimineață iubind viața e un lucru propriu tinerilor și că odată ce suntem mai în vârstă, trebuie să schimbăm asta, să ne așezăm la locul nostru și să fim mai „realiști".

Ce plictiseală!

Eu nu spun că trebuie să fii un nemernic iresponsabil sau să faci aceleași lucruri pe care le făceai în tinerețe, ci spun că

trebuie să ne trăim mereu visurile, indiferent de etapa vieții în care ne aflăm, în loc să ne mulțumim cu mediocritatea, pentru că nu credem că putem obține altceva sau că ni se cuvine altceva.

Ne aflăm în corpul nostru pentru o perioadă limitată de timp, așa că de ce să nu ne bucurăm pe parcursul călătoriei, în loc să trecem prin ea ca gâsca prin apă, până când se termină?

Încă avem voie să visăm și visurile ne sunt încă la îndemână, dar pe măsură ce trecem prin viață, trebuie să facem efortul conștient de a depăși orice prejudecăți avem, precum și de a scăpa de toate temerile care provin din experiențele anterioare și să contribuim pentru a fi cei mai tari. Orice ar însemna asta pentru noi. Trebuie să ne concentrăm asupra lucrurilor pozitive, nu asupra lucrurilor negative pe care le-am adunat de-a lungul timpului și să ne păstrăm acea concentrare indiferent de ce apare în calea noastră. Și unul dintre cele mai bune moduri pentru a face acest lucru este să reluăm legătura cu copilul nostru lăuntric. Știu că e posibil ca acest lucru să sune într-un mod inacceptabil de prostesc, dar concentrează-te la ceea ce spun în continuare.

Chiar dacă acum probabil că te interesează alte lucruri decât atunci când erai tânăr, încă poți învăța multe din modul în care îți vedeai de viață în zilele de altădată. Așadar, gândește retrospectiv: A existat vreodată un moment în care ai simțit că îți merge ca pe roate? În care ai creat și ai făcut lucruri doar pentru că era distractiv, fără să te îngrijorezi în privința rezultatului? În care abia așteptai să te trezești dimineața și să te pui pe treabă? Ar putea însemna orice perioadă, de când erai un copilaș care alerga cu un absorbant lipit pe ochi, prefăcându-te că ești pirat, până la ultimul an

de liceu când ai fost desemnat Clovnul Clasei pentru că le-ai fermecat pe doamnele de la ghișeu și ai reușit să treci de ele și să faci anunțuri false la difuzor, până la vara în care ai învățat să cânți la chitară fără să te uiți la mâinile tale. În ce momente ale vieții tale ai fost cel mai fericit (și dacă încă nu te-ai simțit așa, rămâi în continuare pe frecvență...) și ce poți învăța din acele experiențe?

Pentru mine, unul dintre cele mai entuziasmante și mai pline de scop momente din viața mea a fost când eram cântăreață și chitaristă într-o formație numită Crotch[1]. Folosesc în sens foarte larg termenii „cântăreață", „chitaristă" și „formație" deoarece noi, membrii trupei Crotch, nu eram preocupați să învățăm să cântăm la instrumente, să repetăm sau să facem orice alte aiureli tipice muzicienilor snobi. Noi aveam de făcut lucruri mai importante, cum ar fi să vorbim cu voce tare despre formația noastră și să ne oglindim în vitrine, când treceam pe-acolo cu chitarele prinse în spate.

Erau chitare electrice.

Am pus bazele formației Crotch cu o tipă de la job, pe nume Paula, care nu pusese nici ea mâna pe o chitară în viața ei și care era la fel de incapabilă ca și mine să își accepte latura feminină. Eu și Paula eram genul de tinere care ne mândream cu câți wați avea echipamentul nostru stereo, cu strângerile de mână ferme, cu capacitatea noastră de a bea până băgam sub masă pe oricine din încăpere.

Aerul meu sfidător, alimentat de testosteron, provenea din cariera mea de liceancă așteptând zadarnic ca pubertatea să-și facă apariția la momentul potrivit, în vreme ce eram cu treizeci de centimetri mai înaltă decât toată lumea de pe planetă, inclusiv decât toți băieții din liceul meu. Niciunul dintre ei nu m-a invitat niciodată să ieșim la o întâlnire, dar reușeam să îi fac să râdă și să îi bat măr la baschet, așa că,

[1] Vintre (n.tr.)

dacă nu am reușit să îi seduc, am devenit pur și simplu una de-a lor.

Problemele Paulei erau și mai ucigătoare. Dezvoltase acel gen de furie proprie femeilor foarte inteligente, al căror corp se dezvoltă de la vârsta de treisprezece ani ca cel al unui iepuraș Playboy și care sunt obligate să crească printre mulți țărănoi. Din primele luni în care am pus bazele formației a renunțat la pletele ei lungi și negre, înlocuindu-le cu o tunsoare foarte scurtă, și-a vopsit părul roșu ca focul și și-a acoperit brațele și spatele cu tatuaje cu dragoni și flăcări.

Am hotărât că ea, fiind cea dură, urma să cânte la bass, în timp ce eu, fiind cea disperată după atenție, urma să cânt la chitară și ca fratele meu mai mic, cel maleabil, Stephen, să cânte la tobe. „Asta doar până când vom găsi alt baterist", i-am promis eu, în timp ce încercam să vâr cablul chitarei într-un locaș nepotrivit al amplificatorului. Stephen cânta la tobe de când avea cinci ani și e genul de frate mai mic la care visează orice soră mai mare care face pe șefa: e talentat, are un entuziasm nemărginit și o extraordinară toleranță la durere.

Marea tragedie a formației Crotch a fost că dincolo de rânjetele și de bravada noastră, noi eram două fete cuminți care își doreau cu disperare să aibă iubiți. Însă aveam probleme – probleme pe care noi am hotărât că le rezolvam cel mai bine atunci când eram bete și câteodată chiar și dezbrăcate, pe scenă. Puse în încurcătură de lipsa de pretendenți, Paula și cu mine am ales să ne exprimăm dezamăgirea scriind și cântând piese precum *Sew Me Up I've Had Enough (Coase-mă, m-am săturat)* și urlând în microfon, între cântece, chestii care într-o seară l-au inspirat pe un tip din public să se repeadă spre scenă cu un scaun ridicat deasupra capului, cu intenția de a ne lovi cu el.

Cu toate acestea, am reușit rapid să avem un adevărat grup de fani. De asemenea, în mai puțin de un an am scris, am

produs, am regizat și am jucat într-un film despre industria înregistrărilor, am scris, am regizat și am jucat într-un videoclip muzical care a ajuns la televiziunea națională, am înregistrat un EP[1], am obținut un contract cu Columbia Records pe baza unui demo și chiar am mai învățat câteva acorduri. Și am făcut asta în timp ce dețineam joburi cu normă întreagă în corporații și fără să avem habar de ceea ce făceam. Era distracție cu „D" mare.

Nimic nu e mai greu de oprit decât un marfar plin cu tineri strigând *daaaa, ce naiba*.

Dacă ai știut vreodată cum e să îți meargă ca pe roate, iar acum îți e greu să îți găsești calea, privește în urmă și gândește-te care era atitudinea ta și care erau prioritățile tale atunci când viața te făcea să strălucești cu totul și folosește-le pentru a te ajuta să obții claritatea și șutul în fund de care ai nevoie acum.

Iată câteva frânturi de înțelepciune pe care le-am adunat în vremurile formației Crotch și care mi se par folositoare și astăzi:

1. VEZI DE CE EȘTI CAPABIL

Viața e ri-di-co-lă. Serios, chiar este – n-avem nici măcar cea mai vagă idee legată de ce căutăm noi aici, învârtindu-ne pe această sferă din mijlocul sistemului solar, și

[1] EP – Extended Play, denumirea dată înregistrărilor pe vinil sau CD care sunt prea lungi pentru a fi numite single-uri, dar prea scurte pentru a fi calificate drept albume. (n.tr.)

naiba-știe-ce-o-mai-fi dincolo de el. E absurd să faci mare caz din orice lucru. E mult mai logic ca mai degrabă să ne urmăm viața cu o stare de spirit care îmbrățișează curiozitatea, întrebându-ne „De ce nu?", în loc să încruntăm din sprâncene. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le-am făcut vreodată a fost să-mi aleg ca motto – „Vreau doar să văd de ce sunt capabilă". Acest lucru înlătură toată presiunea, insuflă o atitudine punk rock și îmi reamintește că viața e doar un joc.

Da, ca adulți avem responsabilități mai mari și mai multă presiune, dar să fim serioși acum, îți garantez că există nenumărați oameni cu muuuult mai multe motive de a se lamenta decât tine și care dau lovitura din plin fiindcă s-au hotărât să facă totul pentru a reuși, în loc să stea pe loc și să-și plângă de milă până nu mai pot, afundându-se în justificări. Abordează într-un nou mod ceea ce faci și încearcă asta: *Vreau doar să văd dacă îmi pot începe propria afacere de succes, Vreau doar să văd dacă pot să scap de datorii și să obțin cu o sută de mii de dolari mai mult anul acesta, Vreau doar să văd dacă pot să slăbesc 45 de kilograme, Vreau doar să văd dacă pot să vând unul dintre tablourile mele cu cinci mii de dolari, Vreau doar să văd dacă îmi pot întâlni sufletul-pereche*.

Scapă de presiune și întoarce-te la aventură.

2. PIERDE NOȚIUNEA TIMPULUI

Ai făcut vreodată ceva și ți-ai dat seama deodată că au trecut ore întregi fără să observi? Când se întâmplă acest lucru pentru tine? Și cât de des se întâmplă pe parcursul unei zile? Atunci când ești atât de absorbit de ceea ce faci, încât pierzi orice noțiune a timpului, intri oficial în Vortex. E de preferat să te mobilizezi ca să fii în acea zonă pentru

cât mai mult timp posibil, aşa că analizează-ţi viaţa şi dă-ţi seama cum poţi face ca acest lucru să se întâmple.

În primul rând, dă-ţi seama care sunt lucrurile de care eşti absorbit în afacerea ta şi în viaţa personală. Apoi, încearcă să-ţi dai seama cum poţi face mai multe dintre aceste lucruri, pentru o perioadă mai mare de timp. Angajează pe cineva (fără să găseşti scuze) şi deleagă sarcinile pe care le urăşti. Găseşte-ţi un partener care este priceput şi căruia îi place să facă lucrurile care ţie nu prea îţi plac, astfel încât tu să te poţi elibera pentru a face mai mult din ceea ce doreşti. Dacă e nevoie, realizează schimbări masive în afacerea ta şi în viaţa personală pentru a avea mai mult timp în care să faci ceea ce îţi place. Dă-ţi seama cum să faci asta. Nu-ţi lăsa pur şi simplu viaţa pe seama circumstanţelor, ca un pămpălău. Îţi poţi conduce viaţa în orice direcţie vrei, aşa că apuc-o de jos şi fă ca lucrurile care îţi plac să devină o prioritate.

3. CONTINUĂ SĂ FII ÎNCEPĂTORUL

Unul dintre cele mai bune lucruri cu privire la punerea bazelor unei formaţii, atunci când habar nu ai cum să cânţi la instrumentul tău, e că nu-ţi pasă dacă eşti de rahat, pentru că deja ştii că eşti. Apoi, odată ce înveţi să cânţi, devii foarte serios, excesiv de critic şi de dur cu tine însuţi şi nu îţi mai dai voie să te distrezi la fel de mult. Secretul este să îi dai voie Începătorului să trăiască alături de expert, în loc să pretinzi că nu ştii cine este el atunci când încearcă să se aşeze la cantină alături de tine şi de noii tăi prieteni mai populari şi mai experimentaţi. S-ar putea ca Începătorul să fie un idiot, dar ştie cum să se distreze şi dacă nu îl laşi să se mai joace cu tine, lucrurile riscă să devină cam caraghioase. Aşa că perfecţionează-ţi abilităţile, ia-ţi meseria în serios, învaţă ce trebuie să înveţi, investeşte în tine însuţi, exersează până nu mai

poți, cazi, ridică-te, mergi mai departe și devino extrem de bun în ceea ce faci, dar nu înceta să te distrezi pe parcursul acestui proces. Pentru că, altfel, ce sens mai are să muncești atât de mult? Tot ce trebuie să faci este să te străduiești cât mai mult. Odată ce ai făcut acest lucru, singurul lucru care mai contează este să te bucuri.

4. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Și păsările albastre ale fericirii te vor acompania mereu când cânți.

CAPITOLUL 13:

DĂRUIEȘTE ȘI PRIMEȘTE

Una dintre frumoasele recompense în această viață e aceea că nimeni nu poate încerca să ajute în mod sincer pe un altul, fără să se ajute pe el însuși.

– Ralph Waldo Emerson; poet american, eseist, vizionar, un om care a dăruit

Într-o zi, în timp ce mergeam undeva cu mașina, împreună cu familia mea, ne-am oprit pe drum la un magazin și i-am spus nepoatei mele, care avea pe atunci cinci ani, că poate să își cumpere ceva. A venit la casa de marcat cu un pachet de șase cutii portocalii de Tic Tac și ne-a păcălit să i le cumpărăm pe toate, în loc să îi spunem să pună pachetul la loc și să cumpere doar o cutie.

Așa că ne întoarcem în mașină și o întreb dacă îmi dă și mie una, având doar intenția de a-i da micuței domnișoare lacome o lecție despre cum să împartă cu ceilalți. „Sigur", zice ea și mi-o dă. Apoi întreabă cu glăsciorul ei de copil de cinci ani dacă fratele meu și mama mea vor și ei și le dă și lor.

Nepoata mea ia apoi cele trei cutii rămase și le așază una peste alta pe locul de lângă ea, spunând: „Și când ajungem acasă, asta-i pentru fratele meu, asta e pentru sora mea și asta e pentru mami." Apoi stă acolo, fără să păstreze niciuna pentru ea și zâmbește, fiind mai entuziasmată să le dăruiască decât era atunci când i s-a spus că poate să le cumpere pentru ea.

I-am aruncat o privire nedumerită fratelui meu, Stephen, tatăl ei, iar el a mormăit: „Ce ciudată." Când eu și Stephen eram de vârsta ei, nimic nu ne bucura mai mult decât țipetele chinuite ale celuilalt. El le-a dat drumul în curte gerbililor[1] mei. Eu i-am furat bomboanele de Halloween și le-am mâncat, una câte una, stând așezată pe pieptul lui, în timp ce el țipa. Cine era această ființă sfântă de pe bancheta din spate și de unde învățase să fie așa?

După cum nepoata mea înțelegea atât de clar, a dărui este una dintre cele mai mari bucurii ale noastre. Este, de asemenea, unul dintre cele mai curajoase și mai puternice gesturi din câte există. Atunci când avem încredere că trăim într-un univers abundent și ne permitem să dăruim liber, frecvența noastră de vibrație crește, credința noastră devine mai puternică și ne simțim extraordinar, ne plasăm în starea de flux și în poziția de a primi din abundență lucruri în schimb.

Atunci când ne este frică, ținem strâns de ceea ce avem, pentru că nu credem că putem avea mai mult. Suntem zgârciți cu energia, ne e teamă să împărțim cu ceilalți și ne concentrăm chiar asupra acelui lucru pe care sperăm să îl evităm, adică asupra lipsei, creând și mai multă lipsă.

Suntem într-un univers în care dăruim și primim, respirăm și expirăm, trăim și murim, suntem praf sau suntem extraordinari. Fiecare latură depinde de cealaltă și se raportează la cealaltă – fiecare acțiune are drept reacție o reciprocă egală

[1] Mic rozător din regiunile stepice ale Africii (n.tr.)

și opusă – deci, cu cât oferi mai mult, cu atât primești mai mult. Și viceversa.

S-ar putea să gândești, *nu e adevărat, cunosc câteva scorpii care nu fac altceva decât să primească și care n-au dat nimic, nimănui, niciodată,* dar să primești presupune o energie diferită decât atunci când „iei în mod egoist", la fel a copleși are o energie diferită decât „a dărui". A copleși și a lua se bazează pe frică și pe dorința de atenție, a dărui și a primi înseamnă multă recunoștință și a lăsa lucrurile să meargă de la sine.

Cunosc pe cineva care are scleroză multiplă, iar un mentor i-a spus să dăruiască douăzeci și nouă de lucruri, timp de douăzeci și nouă de zile, ca parte a tratamentului ei. A neglijat acest lucru pentru o vreme, dar pe măsură ce starea i s-a înrăutățit, în cele din urmă s-a hotărât să încerce. Prima oară a sunat o prietenă bolnavă, să vadă cum se mai simte. Apoi a dăruit constant ceva în fiecare zi și a observat aproape instantaneu că e mai bucuroasă și mai entuziasmată. Până în ziua a paisprezecea, starea ei fizică se ameliorase considerabil, afacerea începuse să îi înflorească și a mers mai departe, creând un blog, ceea ce a inițiat o mișcare cu zeci de mii de adepți, care ofereau și ei zilnic lucruri. Blogul ei a dus în cele din urmă la bestsellerul *New York Times 29 Gifts (29 de daruri).*

Dacă vrei să atragi în viața ta lucruri și sentimente pozitive, transmite lucruri extraordinare tuturor celor din jurul tău. Iată câteva metode bune pentru a te deprinde cu obiceiul de a dărui și de a primi:

1. Dacă n-ai făcut-o deja, alege una sau două cauze în scop caritabil care chiar înseamnă ceva pentru tine și donează lunar pentru fiecare în parte. Dăruiește-le oricât de mult timp sau oricât de mulți bani poți, dar fă-o consecvent, astfel încât să devină un

obicei, să devină parte din tine. Chiar și cinci dolari pe lună contează.

2. Dăruiește unul din lucrurile tale preferate, la care ții foarte mult, unei persoane căreia i-ar plăcea nespus de mult. Și dacă poți, fă-o fără ca aceasta să știe de unde provine.

3. Lasă cu un dolar mai mult bacșiș decât ai face-o în mod normal. Sau cu zece.

4. Dacă cineva e arțăgos, în loc să te cobori la nivelul lui și să fii și tu arțăgos la rândul tău, ridică-l dăruindu-i iubire.

5. Zâmbește, complimentează și fă-i pe oameni să râdă cât mai des posibil.

6. Răspunde afirmativ invitațiilor pe care în mod normal nu le-ai accepta pentru că nu îți place să deranjezi persoana care ți le oferă. Dă-le curs. Dă-i persoanei respective ocazia să îți dăruiască.

7. Oprește-te și simte în corpul tău ce senzație grozavă este să dăruiești și să primești, crește-ți frecvența și așteaptă-te să îți iasă în cale și mai multe lucruri bune.

8. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Și toată lumea are de câștigat.

CAPITOLUL 14:

RECUNOȘTINȚA: DROGUL CARE ÎȚI PERMITE SĂ OBȚII LUCRURI EXTRAORDINARE

Când ești recunoscător, frica dispare și apare abundența.

– Anthony Robbins; autor, speaker, antrenor motivațional, om care schimbă viețile celorlalți

Când eram mică, părinții mei ne-au obligat pe mine, pe frații și pe sora mea să răspundem la telefon într-un mod foarte formal, „Jennifer Sincero la telefon", de parcă atunci când nu ne certam pe cine se joacă cu Roata Mare și atunci când nu ne îndesam baloane în pantaloni, cu toții ne-am fi administrat propriul serviciu de *concierge*. La celălalt capăt al firului, prietenii lor nu mai puteau de drag, gândindu-se ce gașcă politicoasă sunt copiii familiei Sincero, iar eu nu mi-am făcut probleme din cauza asta până când nu am sunat pentru prima oară o prietenă și, după ce am auzit-o răspunzând, mi-am încleștat mâna pe telefon și am făcut ochii mari, de parcă

nu-mi venea să cred ce spusese. *Tu poți să spui „Alo"? Părinții tăi știu?!* Pentru mine era ceva de neconceput la acea vreme, la fel cum erau și înjurăturile sau să mă așez să beau un pahar de whisky cu părinții mei.

Uimirea mea s-a transformat rapid în groază, atunci când mi-am dat seama că nu doar o prietenă rebelă putea să răspundă la telefon într-o asemenea manieră relaxată, ci că toată lumea putea face asta și că părinții mei ne jucau în mod clar o mare farsă. Protestele noastre au fost întâmpinate cu obișnuita replică: „Când o să vă plătiți singuri factura la telefon, o să puteți răspunde cum vreți voi." Așa că anii au trecut și indignarea noastră s-a atenuat prin prisma obișnuinței.

Nu-mi mai amintesc exact când a avut loc rebeliunea, dar în cele din urmă am început să răspundem la telefon ca niște oameni normali. Am să presupun că a fost cam în perioada divorțului lor, când toți patru stăteam mai mult la mama și când eram la liceu, sau aproape de a merge la liceu, și când regulile de a răspunde la telefon au fost încălcate masiv odată cu trecerea ei în modul de luptă.

Totuși, obligația de a fi manierați a rămas fermă și, indiferent cât de dezmățați și cât de drogați eram, am rămas mereu aceiași copii politicoși ai familiei Sincero: „Pot să vă ajut, d-le polițist? Mulțumesc, d-le polițist. Da, d-le, aceea este marijuana mea." Dincolo de faptul că „vă rog" și „mulțumesc" sunt cuvinte întipărite în mintea mea așa cum e rețeta italienească pentru sos de roșii a tatălui meu sau tot așa cum am înțeles că nu e bine să omori oameni, mi s-a părut întotdeauna că a fi politicos e ceva simplu ca bună ziua. Pe lângă faptul că te face să te simți ca un om bun, oamenii de obicei vor face ce le ceri dacă ești drăguț cu ei, iar dacă nu, atunci te vor refuza. Înțelegi? Motiv pentru care sunt cu totul nedumerită atunci când o persoană care are peste cinci ani este nepoliticoasă și în special când se abține să adreseze mulțumiri într-o

conversație, atunci când cineva face un gest pentru ea – eu, alți oameni sau Universul, în general.

Nu știu ce părere ai tu, dar atunci când cineva nu-mi mulțumește după ce l-am ajutat să-și găsească jumătatea, pentru mine e o scăpare la fel de evidentă ca și când ar fi apărut fără să poarte pantaloni. Și Universul are aceeași părere.

Atunci când nu te afli într-o stare de recunoștință, îți tai accesul la rezerva de lucruri extraordinare.

Totuși, a fi recunoscător nu e doar o simplă chestiune care ține de maniere. Manierele sunt un obicei, recunoștința e o stare *de spirit*. Oricine poate să folosească cuvinte frumoase, chiar dacă crede sau nu în ceea ce spune, dar a fi recunoscător se referă la a conștientiza și la a aprecia profund numeroasele miracole din viața ta.

Gândește-te la ceea ce simți atunci când ai ocazia de a mulțumi cu adevărat cuiva pentru că a făcut ceva pentru tine. Te simți minunat pentru că ai primit ceea ce ai primit și pentru că îi mulțumești, iar acea persoană se simte minunat pentru că ți-a dăruit ceea ce ți-a dăruit și pentru că se simte apreciată. Lucru care din nou te face să te simți minunat – practic ați putea să vă petreceți restul vieții trimițându-vă unul altuia bilețele de mulțumire. Și pentru că o asemenea stare de recunoștință te face să te simți bine, intri într-o frecvență foarte înaltă și în legătură cu Energia Sursă, intrând astfel totodată într-o stare mai eficientă pentru a manifesta în viața ta lucruri și experiențe plăcute.

Dimpotrivă, atunci când ești dezamăgit, furios, când te simți vinovat sau nepăsător în loc să fii recunoscător, frecvența ta este redusă și, prin urmare, ești mai puțin conectat la Energia Sursă și ești într-o stare mai puțin eficientă pentru

ca sentimente, lucruri și experiențe pozitive să se manifeste în viața ta.

Așadar, toate aceste lucruri sunt fantastice și minunate, dar iată de ce povestea asta legată de recunoștință e atât de grozavă. Sunt multe metode pentru a te simți bine, pentru a-ți crește frecvența și pentru a te apropia de Energia Sursă, dar atunci când ești recunoscător, îți mărești de fapt energia pozitivă transmițând mulțumiri, lucru care face ca energia pozitivă să se întoarcă înapoi la tine – fiecare acțiune are o reacție egală și opusă. Acest lucru face ca procesul de manifestare să fie chiar mai eficient.

E la fel ca diferența dintre a vedea pe cineva care se prăpădește de râs și a vedea pe cineva care se prăpădește de râs *datorită unui lucru pe care l-ai spus tu*. De obicei, în primul caz, acest lucru te face să te simți bine și să râzi la fel de tare, ceea ce îți crește frecvența, dar în al doilea caz, nu doar că vă intersectați la o frecvență înaltă, ci *faceți schimb de energie* la o frecvență înaltă. Râsul e felul lui de a-ți mulțumi pentru că ai spus ceva vesel și răspândește o vitalitate și mai impresionantă și o legătură mai puternică.

Așa cum explică Wallace Wattles, în *The Science of Getting Rich (Știința de a deveni bogat)*[1]: „Nu prea poți fi puternic fără să fii recunocător; deoarece recunoștința este cea care te ține conectat la Putere."

Practic, ești lipsit de putere dacă nu ești recunoscător – niște vorbe foarte înțelepte, Wattles! Atunci când emiți această energie a recunoștinței, o primești înapoi, cu fiecare schimb ea te aduce din ce în ce mai aproape de Energia Sursă și frecvența ta crește din ce în ce mai mult, până când ajungi să înțelegi profund că ești făcut din aceeași materie ca și Energia Sursă și că tu însuți ți-ai creat realitatea din neant și din tot ceea ce

[1] Volum apărut sub acest titlu la Ed. Curtea Veche, București, 2007 (n.red.)

este, în mod conştient sau inconştient. Recunoştinţa te pune în legătură cu adevărul conform căruia nu doar că ai puterea de a crea ceea ce cauţi, ci că tu *eşti* puterea. Ceea ce în esenţă înseamnă că, atunci când eşti recunoscător faţă de Energia Sursă, eşti recunoscător faţă de tine. Ceea ce ne readuce la cel mai eficient lucru dintre toate: iubirea de sine. Pam, pam!

Cu cât rămâi mai mult în starea de recunoștință și concentrare asupra lucrurilor pozitive, cu atât mai puternică e legătura ta cu Energia Sursă și cu atât mai rapid și mai ușor vei putea să manifești în realitatea ta ceea ce nu se vede.

Aceasta este puterea formidabilă a recunoştinţei. Aşteaptă însă, mai e ceva! Recunoştinţa îţi întăreşte şi credinţa.

Credința înseamnă să ai îndrăzneala de a crede în „ceea ce încă nu se vede“.

Credinţa este muşchiul pe care îl foloseşti atunci când te hotărăşti să evadezi din zona ta de confort şi să îţi transformi viaţa în ceva care nu are echivalent în realitatea prezentă. Credinţa îţi înlătură frica de necunoscut. Credinţa îţi permite să îţi asumi riscuri. Credinţa e ceva de genul: „Sari şi va apărea şi plasa.“

Credința e cel mai bun prieten al tău atunci când ești speriat din cale-afară.

Când te afli în permanență într-o stare de recunoștință și ești conștient de toate lucrurile extraordinare care există deja, acest lucru, printre multe altele, face să-ți fie mult mai ușor să crezi că există mai multe lucruri extraordinare și că și aceste lucruri extraordinare „care încă nu s-au manifestat" îți stau la dispoziție. Ai primit lucruri extraordinare în trecut, așadar, bineînțeles că vei mai primi din nou. Acesta este modul prin care recunoștința îți întărește credința. Și a avea o credință puternică este un mod important prin care să-ți transformi viața.

Și iată că ajungem la finalul grandios al prelegerii despre recunoștință – dacă vrei să excelezi în ceea ce ține de manifestarea lucrurilor, trebuie să ajungi în punctul în care ai *atât* credință nestrămutată, *cât și* recunoștință nestrămutată privind ceea ce îți dorești. În aceasta constă adevărata magie pentru că *faptul de a îmbina credința cu recunoștința constituie Mărețul Sfânt Graal al Manifestării.*

Însă acest lucru necesită măiestria unui Jedi, pentru că, în esență, implică nu doar să crezi în ceea ce nu s-a manifestat încă (să ai credință), ci și să fii recunoscător pentru asta.

Cu alte cuvinte, trebuie să fii recunoscător pentru prietenii tăi imaginari și pentru viața ta imaginară. Aha.

Pe cât de ridicol sună, sunt sigură că deja faci acest lucru în viața ta, într-o anumită măsură, în mod conștient sau nu. Un exemplu simplu din viața mea este cel legat de găsirea locurilor de parcare. De când mă știu, întotdeauna am făcut rost de locuri de parcare foarte bune, chiar în fața clădirilor în care trebuie să intru. Nu îmi pasă nici dacă încerc să parchez în fața reședinței papale în Duminica Paștelui – în cazul în care nu vrei să mergi pe jos, îți garantez că vei vrea să mergi cu mine.

Întotdeauna abordez vânătoarea pentru un loc de parcare cu aceeași atitudine; sunt foarte sigură și relaxată, știind că lucrurile se rezolvă. Locul perfect este al meu, există deja și

sunt cu adevărat atât de fericită și de recunoscătoare pentru el. *Cred* acest lucru cu adevărat și în mod sincer. Apoi, ca de fiecare dată, cineva iese din parcare și intru eu. Deși acest lucru se întâmplă constant, eu tot mă entuziasmez nespus de fiecare dată. Nu consider niciodată că asta mi se cuvine și sunt extrem de recunoscătoare înainte, în timpul și după aventura mea cu locul de parcare, care, garantat, va fi una minunată.

Atunci când ești recunoscător pentru „ceea ce încă nu s-a manifestat", Universul e informat că știi că ceea ce îți dorești există deja și te plasează la frecvența potrivită pentru a primi acel lucru.

Dacă vrei să îți schimbi viața radical, întărește-ți credința că trăim într-un univers abundent și binevoitor și fii recunoscător pentru tot ceea ce ai manifestat deja și pentru tot binele care vine în mare viteză către tine. Fii recunoscător că ai puterea de a face să se manifeste orice realitate îți dorești și apoi sari în gol pentru a o obține.

Renunță la scenariul dramatic conform căruia nu poți avea ceea ce vrei, având în schimb speranța și recunoștința că miracolele vor intra în viața ta și că vor deveni din ce în ce mai mult o obișnuință.

Iată câteva feluri în care poți să exersezi:

1. E BINE PENTRU CĂ...

Ori de câte ori ți se întâmplă un lucru minunat, mediocru sau jalnic, întâmpină-l prin afirmația „E bine pentru că..." și completează restul. Odată ce acest lucru devine un obicei

constant, vei vedea că îți va fi mult mai ușor să fii recunoscător decât ai fi crezut.

„E bine că am făcut pană pe drumul spre casă, după ce am luat copiii. Le-am arătat cum să se descurce într-o situație neașteptată. Plus că am apucat să petrec timp prețios cu ei în mașină, jucând jocul celor douăzeci de întrebări, în timp ce îi așteptam să vină pe cei de la Triple A. Așa am aflat că pe fiica mea o necăjește cineva la școală."

E important să cauți moduri în care să fii recunoscător pentru *tot* ceea ce ai manifestat, chiar și pentru lucrurile pe care le-ai putea eticheta cu „Nu, mulțumesc". Dacă te concentrezi asupra aspectelor negative ale lucrurilor mai solicitante din viața ta, asta nu va face decât să îți reducă frecvența, să te mențină într-o stare de suferință și de resentimente, va atrage către tine mai multă negativitate, e foarte posibil să te îmbolnăvească și în mod categoric te va face să devii arțăgos. În schimb, dacă vei căuta moduri în care să fii recunoscător pentru tot ce se întâmplă în viața ta, nu doar că acest lucru îți crește frecvența de vibrație, ci îți permite și să te dezvolți, având o atitudine deschisă în fața lecției primite.

Da, câteodată este ceva greu de îndeplinit și în mod categoric există situații în viață care pur și simplu ne lovesc din plin și ne lasă cu gura căscată, întrebându-ne ce naiba s-a întâmplat. Câteodată e nevoie de ani de zile (asta dacă se întâmplă vreodată) până să putem privi în urmă și să spunem: „Știi ce? Chiar era nevoie ca nemernicul ăla să-mi rupă inima în mii de bucățele. Sunt mult mai fericită cu bărbatul cu care m-am măritat în cele din urmă."

Să găsim partea bună a lucrurilor și lecțiile pe care le învățăm de pe urma lor ne permite să răzbatem prin ele și să mergem mai departe către experiențe noi. Dacă vrei să rămâi blocat în același loc și să primești întruna aceleași lecții dificile, fii negativist, plin de resentimente și simte-te

victimizat. Dacă vrei să îţi rezolvi problemele şi să ai o viaţă de excepţie, fii recunoscător, caută partea pozitivă şi învaţă.

2. SCRIE BILEȚELE DE MULȚUMIRE

În fiecare seară, înainte de culcare, fă o recapitulare a zilei şi fie scrie pe hârtie, fie revezi în minte zece lucruri din viaţa ta pentru care poţi fi recunoscător. Poate fi vorba despre orice lucruri, de la florile frumoase din grădina ta, până la faptul că îţi bate inima şi până la vizita de o oră din partea vecinei tale care face caz din orice şi care te-a învăţat să fii fericit că nu ai viaţa ei.

Să te opreşti de-a lungul zilei şi să observi toate lucrurile pentru care poţi fi recunoscător este un mod minunat de a-ţi menţine în permanenţă frecvenţa înaltă. Aşa că încearcă şi aminteşte-ţi să faci acest lucru toată ziua, sau cel puţin fă-l să devină o parte a rutinei tale de seară.

3. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Fii recunoscător pentru tot ceea ce eşti şi pentru tot ceea ce devii.

CAPITOLUL 15:

IARTĂ SAU CHINUIE-TE

Iertarea înseamnă să renunți la orice speranță că ai fi putut avea un trecut mai bun.

– Lily Tomlin; actriță, scriitoare, comediantă, adeptă a absurdului

Când te-ai rănit fizic ultima oară? Ce ai făcut pentru a opri durerea? Și cât timp ai așteptat până să faci ceva pentru asta? Atunci când resimțim o durere fizică, avem obiceiul de a reacționa foarte rapid pentru a ne da seama cum să facem să ne treacă imediat, pentru că, vezi tu, doare. Chiar dacă trebuie să suportăm și mai multă durere, atunci când turnăm dezinfectant care ustură pe o rană deschisă sau când rănile ne sunt cusute, facem acest lucru imediat, pentru că suntem foarte concentrați pe scopul nostru final: alinarea durerii.

Cu toate acestea, când vine vorba de durerea emoțională, se pare că suntem mult mai dispuși să vedem cât de mult putem îndura agonia, cufundându-ne în vinovăție, rușine,

resentimente și dispreț de sine, uneori făcând asta chiar și o viață întreagă. Ne prelungim suferința agățându-ne de sentimentele noastre negative, vorbindu-ne de rău soacrele, imaginându-ne cum ne umilim șefii cu gura mare, dezagreabili și incompetenți, în fața tuturor colegilor, dând vina pe alți oameni și frământându-ne în mintea noastră din pricina nenumăratelor motive pentru care dușmanii noștri nu au dreptate, și noi avem.

Retrăim întruna cele mai dificile momente prin care am trecut, în loc să nu ne mai preocupăm din cauza lor, zgândărim crusta rănilor noastre emoționale și refuzăm să le lăsăm să se vindece și să îngăduim durerii să se domolească. Nu avem liniște până când nu ne asigurăm că și altcineva se simte la fel de prost pe cât ne-a făcut pe noi să ne simțim. *Dacă trebuie să sufăr întreaga viață, mă voi asigura că îți dai seama cât ai greșit față de mine!* Ne agățăm de resentimentele care ocupă spațiu în mintea noastră, ne irosesc timpul, ne fac să o luăm razna, să fim furioși și deprimați și foarte adesea ne fac să ne îmbolnăvim fizic și uneori ne ucid pentru că... hm, de ce oare?

Vina pe care o porți cu tine, rușinea, resentimentele și disprețul de sine sunt Marea Somnolență care dirijează spectacolul și care izbucnește într-o criză, cerând să aibă dreptate și să fie văzută. Pe de altă parte, sinele tău superior nu dă doi bani pe ceea ce crede sau pe ceea ce face altcineva, pentru că el e îndrăgostit nebunește de tine și asta-i tot ce contează. Orice s-ar fi întâmplat, acum e de domeniul trecutului. Dacă te agăți de asta, nu vei schimba nimic, doar vei menține sentimentele negative din trecut, vei continua să fii prizonier al durerii tale și îți vei scădea frecvența.

Din momentul în care te hotărăști să ierți și să îți lași sentimentele negative să se risipească, te afli pe drumul către libertate.

Iertarea înseamnă să ai grijă de tine, nu de persoana pe care trebuie să o ierți. Înseamnă ca dorința de a te simți bine să fie mai importantă decât cea de a avea dreptate. Înseamnă să îți asumi responsabilitatea pentru propria fericire, în loc să pretinzi că aceasta depinde de altcineva. Înseamnă să îți stăpânești puterea renunțând complet la toată furia ta, la toate resentimentele și la toată suferința.

Să te agăți de resentimente e ca și cum tu ai lua otravă și te-ai aștepta ca dușmanii tăi să moară.

Dacă ai probleme cu cineva la care ții, explică-i ce simți fără a da vina pe el și, *indiferent de consecințe,* iartă-l. S-ar putea ca în urma discuției să deveniți mai apropiați sau s-ar putea să descoperi că nu mai vrei să petreci chiar așa mult timp cu acea persoană, dar, oricum, dacă vrei să fii liber, trebuie să lași totul în urmă.

Dacă te simți rănit sau plin de resentimente față de vreun tâmpit de care nu îți pasă, eliberează-te și nu mai fi preocupat de asta, în loc să fierbi în suc propriu sau să te răzbuni trimițându-i prin poștă o cutie cu șobolani. De ce îți pasă dacă înțelege sau nu cât de jalnic este – ce ai de câștigat? Și nu pretinde că e pentru că vrei să devină o persoană mai bună. Puțin îți pasă. Vrei să te răzbuni, să primești scuze sau să admită că ai dreptate. Treci peste asta. Lasă totul în urmă. Cu cât rămâi mai mult timp atașat de ideea de a te răzbuna, cu atât mai mult persoana respectivă va rămâne în conștiința ta, făcându-ți viața amară. Să nu cazi pradă falsei convingeri conform căreia, atunci când ierți pe cineva, acea persoană se simte eliberată. Deoarece atunci când ierți pe cineva, te eliberezi pe tine însuți.

Iertarea nu înseamnă că te porți frumos cu altcineva, înseamnă că te porți frumos cu tine însuți.

Bine, minunat, deci, da, am înțeles. Și acum, cum faci efectiv să lași totul în urmă? Cum reușești să-l ierți pe nemernicul ăla idiot?

1. FĂ APEL LA COMPASIUNE

Să faci apel la compasiune pentru tine sau pentru altcineva care a făcut un lucru cu adevărat îngrozitor e ca și cum ți-ai scoate un glonț din braț: La început s-ar putea să dai din picioare, să țipi și să nu-ți placă, dar, pe termen lung, e singura modalitate de a intra într-un proces real de vindecare.

Unul dintre cele mai bune trucuri pentru a face asta este să îți imaginezi că persoana față de care ai resentimente este un copil mic. Gândește-te la un omuleț care se comportă astfel din cauza fricii, care face tot ce poate pentru a se proteja și care încearcă să-și gestioneze propria suferință în singurul mod pe care îl cunoaște. Oamenii se comportă urât pentru că suferă, pentru că se simt pierduți sau din ambele motive. Faptul că înțelegi acest lucru și că îți imaginezi că persoana pe care vrei să o decapitezi e un copilaș inocent, cu ochi mari și umezi ca ai unui cățeluș, te va ajuta să faci apel la compasiune în privința ei, ceea ce reprezintă cheia către iertare. Și la fel stau lucrurile legat de orice simți că trebuie să ierți când vine vorba despre tine. Și tu ești doar un iepuraș care încearcă să o scoată la capăt cu toate. Fă apel la compasiune de dragul tău și lasă totul în urmă.

2. SCOATE DIN DISCUȚIE CEALALTĂ PERSOANĂ

Imaginează-ți că ai două angajate care nu vin la muncă în aceeași zi, lăsându-te să te ocupi de tot, în dimineața dinaintea unei mari prezentări. Una din ele te-a lăsat baltă pentru că e mahmură și nu putea să facă față, dar cealaltă a aflat că mamă ei dragă a murit pe neașteptate și a trebuit să ajungă în grabă la aeroport, uitând să te sune, pentru că era răvășită.

Rezultatul este exact același – te-au părăsit și te-au lăsat să faci toată munca de unul singur – dar sunt două moduri total diferite în care să reacționezi. Ceea ce înseamnă... că ai de ales! Una dintre opțiuni te face să riști să îți plesnească o venă din cauza furiei, cealaltă te face să îți deschizi inima.

O altă opțiune este să îți imaginezi că te afli în barca ta nouă-nouță și că apare plutind o barcă goală care te lovește, lăsând o zgârietură. Dacă nu e nimeni în barcă, nu ai pe cine să te înfurii și faci față situației cu mult mai mult calm și cu mult mai multă curiozitate. Dacă însă cealaltă barcă e condusă de vreun tâmpit care intră-n tine pentru că își verifica mesajele pe telefon, ai o reacție de furie și îi adresezi o grămadă de înjurături legate de organele genitale. Din nou, situația este exact aceeași – barca ta e zgâriată – dar sunt două moduri diferite de a reacționa.

Când cineva îți face ceva îngrozitor, scoate din ecuație acea persoană, astfel încât să te poți deschide pentru a avea o reacție mai plăcută și mai productivă (și o viață pe măsură). Oricum nu e vorba despre acea persoană, e vorba despre tine. E greu să te superi, dacă nu ai pe cine. În schimb, cazul este deschis pentru a fi examinat. De ce s-a întâmplat asta? Cum am fost eu implicat? De ce am atras asta către mine? Ce pot învăța din această situație? Cum pot face apel la compasiune față de toți cei implicați? Când ești măcinat de resentimente, nu poți asimila lecția, din cauza zbuciumului tău interior și

exterior. Fă-ți o favoare și folosește situațiile și oamenii care te nemulțumesc ca pe niște oportunități pentru a te dezvolta, nu pentru a suferi.

3. HOTĂRĂȘTE CĂ PREFERI SĂ FII FERICIT DECÂT SĂ AI DREPTATE

Uneori, drumul care te conduce către libertate presupune să hotărăști că preferi să fii fericit, decât să ai dreptate. Da, prietena ta idioată ar fi trebuit să plătească amenda pentru parcare atunci când a împrumutat mașina ta sau fratele tău n-ar fi trebuit să îți tundă câinele când a avut grijă de casa ta, dar dacă ei nu sunt de acord cu tine, în loc să o lungești așa zile întregi, n-ar fi mult mai bine să treci peste asta? Chiar merită să duci cu tine toate acele sentimente neplăcute doar pentru a putea avea dreptate? Gândește-te: „Ce trebuie să fac sau să nu fac, să gândesc sau să nu gândesc acum pentru a fi fericit?“ Și dacă răspunsul este „Lasă-l pe dobitoc să creadă că are dreptate“, atunci așa să fie.

4. ANALIZEAZĂ SITUAȚIA DIN TOATE UNGHIURILE

E important să îți amintești că fiecare om trăiește în propria-i iluzie, creată de el însuși și că tu habar n-ai ce anume manifestă sau care sunt motivele lui, așadar, deși tu crezi că ceva nu e deloc în regulă, în iluzia lui, el ar putea fi bine-mersi, și punctul *tău* de vedere ar putea să nu fie deloc în regulă. Analizează situația dintr-o altă perspectivă, nu mai ține morțiș să susții varianta *facem cum zic eu sau te cari*, ia o gură de aer și s-ar putea să fii surprins de cât de repede scapi de resentimente.

De exemplu, îi trimiți unui bun prieten un mesaj despre o cină festivă pe care o organizezi și îl inviți să vină. El îți

răspunde printr-un mesaj în care spune că nu poate veni pentru că e ziua lui. Îi trimiți un mesaj în care îți ceri scuze și afișezi o față tristă. Nu mai primești nimic de el. Așa că îi trimiți un mesaj în care îi urezi „La mulți ani!". Tot nu primești niciun răspuns, așa că începi s-o iei razna. Mai întâi te simți îngrozitor pentru că i-ai rănit sentimentele, apoi te întrebi ce adult idiot e atât de preocupat de aniversarea lui stupidă și te gândești cât de mult va trebui să cheltuiești pe cadoul care te va face să te simți mai puțin vinovat. Între timp, el și-a scăpat din greșeală telefonul în vasul de toaletă după ce ți-a trimis ultimul mesaj.

Atunci când ești mai degrabă curios în privința reacțiilor tale față de alți oameni, în loc să fii sclavul lor, obții un bonus dublu cu care dai lovitura, ceea ce nu doar că îți permite să ierți mult mai ușor (pentru că îți dai seama că de fapt e vorba despre tine, nu despre ei), ci îți oferă și marele dar de a fi iluminat în legătură cu unele dintre trăsăturile tale mai puțin speciale, astfel încât să te dezvolți și să înveți din ele (mult mai mult despre toate acestea în Capitolul 21: „Milioane de oglinzi").

În geniala ei carte (vorbesc serios, du-te și fă rost de ea), *Loving What Is; Four Questions That Can Change Your Life* (*Iubește ceea ce este; Patru întrebări care îți schimbă viața)*[1], Katie Byron spune: „Nu ne bazăm pe oameni sau pe obiecte, ci pe idei neverificate, în care credem pe moment." De exemplu, în scenariul de mai sus, în loc să te bazezi pe „adevărul" conform căruia persoana respectivă nu îți răspunde la mesaje pentru că e supărată, trebuie doar să te întrebi: „De ce îmi pierd mințile pentru un lucru despre care nu am nicio dovadă că ar fi adevărat?" sau „Cum m-aș simți dacă nu aș presupune că prietenul meu e supărat pe mine?". S-ar putea

[1] *Iubește ceea ce este; Patru întrebări care îți schimbă viața*, Ed. Elena Francisc Publishing, București, 2010 (n.red.)

ca o simplă întrebare să fie tot ce ai nevoie pentru a fi fericit, în oricare altă situație la fel de supărătoare.

5. FĂ O CRIZĂ ABSOLUTĂ DE FURIE

Du-te într-un loc în care să fii singur, departe de alți oameni și bate până nu mai poți o pernă, o saltea sau un alt obiect moale și lipsit de viață, care nu îți va răni pumnul și care nici nu te va pocni înapoi. Dezlănțuie-te strigând cât de egoistă și de nesăbuită e cealaltă persoană și scoate totul din tine, până când obosești sau până când cineva sună la poliție din cauza ta. Scoate-ți asta din minte, eliberează-te pe deplin și apoi mergi mai departe.

6. ȚINE MINTE CĂ NICI MĂCAR NU ÎȚI VEI AMINTI ACEST LUCRU

Încearcă să te gândești la cineva care te-a făcut să îți pierzi cumpătul și care te-a scos din sărite acum trei ani. Poți măcar să-ți aduci aminte de cineva? Dacă îți aduci aminte, te poți ambala acum din cauza lui? Orice lucru sau orice persoană trebuie să ierți în acest moment va fi probabil, nu peste mult timp, doar o scânteie slabă (depinde de gravitatea situației, bineînțeles). Așa că de ce să faci o mare dramă din asta, dacă mâine vei uita cu totul de ea? Percepe-o ca pe un eveniment nesemnificativ, așa cum va deveni mai târziu, și începe să ierți și să uiți imediat.

Când vine vorba despre a ierta, ceea ce trebuie să FACI efectiv nu este dificil. E ca atunci când te lași de fumat – de fapt ai mai puține lucruri de făcut decât atunci când fumezi. Nu mai ești nevoit să mergi la magazin să cumperi țigări, nu trebuie să desfaci pachetul, să aprinzi o țigară, să găsești o scrumieră etc. Tot ce ai de făcut e să te oprești. Tot efortul

tău constă în a renunța la dependența pe care ți-ai creat-o față de țigări.

La fel e și cu iertarea. Tot ce ai de făcut este să renunți la dependența pe care ți-ai creat-o față de această persoană sau față de această convingere.

7. LAS-O BALTĂ

Odată ce ai iertat cu adevărat pe cineva, șterge totul cu buretele. Adesea avem prejudecăți despre oameni și apoi, orice ar face, îi percepem pe baza acelei prejudecăți. Ceea ce înseamnă că ne așteptăm să ne enerveze din nou. Ceea ce înseamnă că ne aflăm încă în etapa „iertării pe jumătate"; ne prefacem că nu ne deranjează, dar, de fapt, ne agățăm încă de resentimente. Renunță la orice așteptări, renunță să dai vina pe oricine, poartă-te mereu cu oamenii ca și cum i-ai fi cunoscut acum, așteaptă-te doar la lucruri bune din partea lor, indiferent de ce au făcut în trecut, și s-ar putea să fii surprins. Cu cât te concentrezi mai mult pe anumite lucruri, cu atât mai mult creezi astfel de lucruri și dacă te aștepți în continuare ca oamenii să te enerveze, ei nu te vor dezamăgi. Concentrează-te pe aspectele lor mai plăcute și încurajează comportamentul lor pozitiv, dacă vrei să ai parte de el cât mai mult.

8. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Meriți asta.

CAPITOLUL 16:

LAS-O MAI MOALE

Nu vâsleşti împotriva curentului, ci purtat de el.
Şi dacă ajungi să te pricepi bine, arunci vâslele.

– Kris Kristofferson; cântăreţ, compozitor, actor, beneficiar al bursei Rhodes, încă super sexy pentru un tip în vârstă

Acum câţiva ani am fost în India într-o călătorie care mi-a schimbat viaţa. În cazul în care nu ai ajuns încă acolo, India e plină de viaţă, e un furnicar în culori vibrante, cu maşini care claxonează, vaci care se plimbă de colo-colo, trenuri ticsite, mahalale nesfârşite, temple antice şi tămâie cu miros dulceag. Dă efectiv pe afară de oameni care vorbesc, cântă şi stau în capul tău, în timp ce te zbaţi să găseşti un loc într-un tren pentru care s-au vândut prea multe bilete. Singurele tale opţiuni sunt 1.) Lasă-te dus de val şi fă cunoştinţă cu vecinul tău sau 2.) Dezvoltă o ditamai tumora din cauza stresului. Poate că ceea ce m-a impresionat cel mai mult a fost că aproape toţi cei pe care i-am întâlnit au ales opţiunea numărul unu.

În India, unii oameni te vor lua în braţe pe la spate dacă adormi lângă ei în autobuz, îşi vor coborî geamul să vorbească cu tine într-un blocaj în trafic, te vor ţintui cu privirea pentru că nu arăţi ca un indian, te vor ajuta dacă te-ai rătăcit, vor insista să apari în fotografiile lor de familie la monumentele istorice, te vor invita la ceai, vor râgâi, vor trage vânturi şi îţi vor râde în faţă – e de-a dreptul enervant. Şi adorabil. Şi mă face să cred că ei ştiu cu siguranţă un lucru important, pe care eu l-am uitat demult (şi pe care bănuiesc că cei mai mulţi l-au uitat, de asemenea). N-a fost nevoie să mă duc la slujbă într-un ashram, să îmi lipesc un punct roşu pe frunte sau să particip la niciuna dintre celelalte mii de opţiuni spirituale pe care ţara le oferă şi pentru care a devenit celebră – la ce bun toate astea? După părerea mea, poţi învăţa cam tot ce trebuie să ştii despre spiritualitate şi despre viaţă făcând o călătorie de douăsprezece ore cu autobuzul prin India, în sezonul nunţilor.

Atunci când mi-am cumpărat biletul pentru autobuzul Super Deluxe Express, de la Agra, căminul Taj Mahalului, către Delhi, mi s-a spus că ar fi fost înţelept din partea mea să plătesc cu patru sute de rupii mai mult pentru a beneficia de luxul unei călătorii neîntrerupte de cinci ore, spre deosebire de cele zece ore şi de nenumăratele opriri pe care le făcea autobuzul local. Eram extrem de obosită după cele trei zile nedormite pe care le petrecusem la un festival de cămile din deşert, încât mi s-a părut o idee bună să mă ghemuiesc în autobuzul Super Deluxe şi să dorm tot drumul până la Delhi. În schimb, s-a nimerit ca locul meu să fie lângă Dl. Cel Prietenos, un bărbat de vârstă mijlocie care abia lega trei cuvinte în engleză şi care insista să pălăvrăgească cu mine, chiar dacă eu mă prefăceam că dorm, după părerea mea într-un mod chiar foarte convingător, şi chiar dacă habar nu aveam ce spune.

Autobuzul a plecat cu o oră întârziere din cauza haosului şi aglomeraţiei teribile şi a avut nevoie de aproape două ore

pentru a ieși din oraș, din cauza faptului că era noiembrie, sezonul de vârf al nunților. De regulă, nunțile în India presupun o ceremonie care durează zile întregi, se întinde pe kilometri întregi, în care oricine se nimerește în vizor este primit cu bucurie și care include o paradă pe străzi, cu tot cu cai, cu fanfară, artificii, o mașină cu difuzor care trâmbițează muzică indiană și anunțuri importante de la nuntă, precum și un grup de indivizi care poartă pe capete ceva ce seamănă cu niște veioze. Din pricina festivităților de nuntă, autobuzul meu a ajuns să se blocheze cam la fiecare zece minute, ceea ce însemna că toată lumea din autobuz, de fiecare dată când ne opream, sărea să se alăture petrecerii.

Când în sfârșit am ieșit din oraș, trăgeam întruna pe dreapta ca să urce și să coboare tot felul de oameni (în mijlocul pustietății), ca să bem ceai, să fumăm, să vorbim, poate ca să aprindem un foc în desișul dintr-un șanț sau să legăm de capotă niște saci uriași de pânză, plini cu un soi de bulbi mari. La un moment dat a urcat un individ care stătea pe marginea drumului, în întuneric. L-am luat din mers, iar el și-a ocupat locul în partea din față a autobuzului, stând în picioare chiar lângă scaunul meu, și a început imediat să strige la toată lumea în limba hindusă. Tovarășii mei de călătorie au reacționat aclamându-l, cântând și stând în tăcere, pe când eu am reacționat uitându-mă să văd dacă pot găsi un alt loc, cât mai departe de strigătele lui. M-am ridicat și m-am alăturat grupului de oameni de pe banchetele șubrede din jurul șoferului, ca într-un fel de „încăpere" în spatele unui perete de sticlă. Oamenii care se îngrămădeau în jurul lui mi-au făcut loc și m-am simțit dintr-odată de parcă mă uitam la un film de acțiune pe un ecran de mărimea parbrizului unui autobuz uriaș. Ne înclinam într-o parte și într-alta pe străzile înguste, neasfaltate, ale satelor

micuțe, cu muzica Bollywoodiană răsunând cu pârâituri din aparatul de radio, în vreme ce ne săreau în cale oameni, capre și maimuțe, și încetineam doar pentru a lăsa să treacă sfânta și atotputernica vacă. Apoi dintr-odată, într-un sătuc pierdut, o nouă oprire. Poate mai vrea ceai? Poate se duce să viziteze un prieten? Trebuie să facă pipi? Vrea să se plimbe o oră, cât timp noi stăm aici? Șoferul îmi face semn să îl urmez și coboară din autobuz, la fel ca toată lumea. Se pare că Dl. Sparge-Timpane era un fel de sfânt care încălzea atmosfera în rândul mulțimii, pentru un tur al templelor dintr-un sat mic și splendid, numit Vrindavan. Am aflat că este locul în care Krishna și-a întâlnit soția, pe Rhada, și în care au fost construite sute de temple în cinstea lor.

Așa că, pentru următoarele două ore, m-am trezit că am cutreierat printre nenumărate temple, am aruncat bucuroasă flori pe altare, m-am ținut de mână cu alții și am țopăit în cerc în jurul unei statui a lui Krishna, am cântat solemn, m-am rugat și am bătut din palme și nu mă puteam gândi decât că dacă un autobuz expres cu newyorkezi, mergând de la New York la Washington DC, ar fi fost în aceeași situație, s-ar fi ajuns la crimă. În tot acest timp, niciuna dintre persoanele din autobuz nu se aștepta la asta și niciuna nu s-a plâns, chiar dacă atunci când ne-am întors în cele din urmă la autobuz, depășiserăm destul de mult ora la care trebuia să ajungem la Delhi și mai aveam încă cinci ore bune de mers. În schimb, au mulțumit cu toții, i-au dat bacșiș sfântului și au petrecut restul călătoriei discutând veseli unii cu alții. După asta am oprit la un restaurant de pe marginea drumului pentru a lua cina, apoi pentru o altă pauză de mers la toaletă, după care am ajuns în Delhi la trei noaptea, trezind din somn familia la care stăteam. Bineînțeles că ei s-au purtat de parcă ar fi fost după-amiază și au insistat să bem o ceașcă de ceai împreună.

Iată ce m-a învăţat India cu privire la exploatarea Filonului Principal:

Vorbește cu străinii, suntem cu toții înrudiți pe această planetă.

Așteaptă-te la lucruri neașteptate și bucură-te de ele.

Fii vesel.

Alătură-te distracției.

Trăiește clipa.

Timpul pe care îl petreci distrându-te nu e niciodată irosit.

Împarte-ți locul pe care îl ocupi.

Las-o mai moale.

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Şi viaţa devine o petrecere.

PARTEA A 4-A

CUM SĂ-ȚI DEPĂȘEȘTI ODATĂ AIURELILE

CAPITOLUL 17:

E ATÂT DE UȘOR, ODATĂ CE ÎȚI DAI SEAMA CĂ NU E GREU

Realitatea este doar o iluzie, însă una foarte persistentă.

– Albert Einstein; om de știință, specialist în lucruri extraordinare

Într-o dimineață eram în casa mea însorită din California, citind ziarul cu ușile larg deschise și cu muzica dată tare, când, dintr-odată, o pasăre a țâșnit în sufragerie. Fâlfâia peste tot ca o nebună, lovindu-se în zborul ei de veioze și de plante, împrăștiind pretutindeni în jur frunze, pene, găinaț și panică.

În încercarea ei de a ieși, s-a tot izbit de fereastră, în timp ce eu o urmăream timidă cu un șlap, încercând să o dirijez înapoi spre ușa deschisă. Era o privelițe îngrozitoare – biata de ea gâfâia din răsputeri, cu privirea rătăcită și cu inima ei de vrăbiuță fără îndoială cât pe ce să-i explodeze de frică, în timp ce se izbea întruna de geam, cu toată puterea.

În cele din urmă am reuşit să o conduc afară şi să o eliberez şi apoi am petrecut câteva minute cuprinsă de tulburare, calmându-mi propria-mi inimă de vrăbiuţă, pe când revizitam locul accidentului. Mi-am imaginat cât era de confuză şi de frustrată: „Pot să văd cerul! E chiar acolo! Ştiu că pot să ajung la el dacă zbor destul de tare şi destul de repede!"

M-a făcut să mă gândesc la modul în care atât de mulţi dintre noi îşi trăiesc vieţile. Ne dăm seama ce ne dorim şi aproape că ne omorâm încercând să obţinem acel lucru într-un mod care nu funcţionează. Până una, alta, dacă pur şi simplu ne-am opri, am sta liniştiţi pentru o clipă sau două şi am privi lucrurile un pic diferit, am observa că doamna cea cumsecade îmbrăcată în halat de baie, care se află în cealaltă parte a încăperii, ne deschide uşa ca să ajungem la ceea ce ne dorim. Apoi nu ne-ar mai rămâne decât să zburăm odată ce uşa e deschisă.

O, ne creăm atât de multe drame!

Suntem atât de implicaţi în propriile noastre poveşti – *N-am banii necesari, Nu sunt destul de bun, Nu pot renunţa la locul meu de muncă, Sunt leneş, Azi îmi stă părul groaznic* – înaintăm cu greu prin viaţă, cu capul în jos, agăţându-ne de falsele noastre convingeri ca de nişte bărci de salvare pline cu rahat, astfel încât să nu ne dăm voie să vedem marea infinită de posibilităţi şi oportunităţi care ne înconjoară în fiecare moment.

Ai mers vreodată pe o stradă pe care ai mai fost de un milion de ori până atunci şi ţi s-a întâmplat să observi deodată o casă, un copac, o cutie poştală sau un alt lucru foarte evident şi imposibil de ignorat pe care nu l-ai mai observat până atunci? Sau ţi-ai dat seama dintr-odată de culoarea ochilor unei persoane pe care o cunoşti de ani de zile? Sau te-ai uitat vreodată la mama ta şi te-ai gândit, *Cândva am fost în pântecul acestei femei!*? Toate aceste lucruri n-au apărut

dintr-odată și tu le-ai observat, ele au fost acolo dintotdeauna, doar că nu le simțeai, pentru că atenția ta era îndreptată în altă parte.

Iată un exercițiu grozav: Chiar acum, oriunde te-ai afla, uită-te în jur și numără lucrurile pe care le vezi și care sunt roșii. Acordă-ți aproximativ un minut și numără-le pe toate. Acum oprește-te, uită-te din nou la această pagină, fără să-ți ridici ochii de la ea, și încearcă să te gândești la toate lucrurile din jurul tău care sunt galbene. Probabil că sunt o mulțime de lucruri galbene, dar tu nu le-ai văzut pentru că te uitai după cele roșii.

Lucrurile asupra cărora alegi să te concentrezi devin realitatea ta.

Și acesta este doar un exemplu de lucru pe care nu-l observăm, deși îl putem *vedea.* Mai există și nenumărate emoții, gânduri, convingeri, interpretări, sunete, vise, oportunități, mirosuri, puncte de vedere, moduri de a te simți bine, reacții și lipsa unor reacții, lucruri de spus și feluri în care să ajuți. CU TOATE ACESTEA, pentru că suntem atât de neclintiți din drumul nostru și convinși de poveștile noastre cu privire la cine suntem și la cum arată realitatea noastră, nu facem decât să tratăm în mod superficial lucrurile care ne sunt disponibile în fiecare moment. Între timp, în jurul nostru există nenumărate versiuni extraordinare ale realității și toate stau pur și simplu ca niște adolescente timide la banchetul de absolvire, rezemându-se de pereți, așteptându-ne să le invităm la dans.

După cum a spus atât de elocvent poetul William Blake: „Dacă ferestrele percepției ar fi curățate, totul i-ar apărea omului așa cum este, infinit."

Așa că... de ce ai crea ceva care să nu fie cu totul și cu totul extraordinar? Adică, acum ne referim la *viața* ta. Dacă ai alege să renunți la toate motivele tale conform cărora banii pe care ți-i dorești atât de mult reprezintă ceva rău, dacă ai renunța la identitatea ta ca persoană care se teme de intimitate sau la atașamentul față de multe alte justificări, pe care le percepi ca fiind foarte serioase și reale, când de fapt ele sunt probabil mai degrabă drăguțe și ridicole, ca să zic așa – ai putea practic să îți creezi orice realitate dorești.

De fiecare dată când sunt impresionată de o nouă serie de justificări deosebit de creative pe care le-am inventat sau atunci când încep să intru într-un episod elaborat de autocompătimire, apelez la Ray Charles. Nu ascult des cântecele lui, dar mă gândesc mereu la el atunci când am nevoie de un șut în fund. Făcea parte dintr-o minoritate, fusese sărac și orb, rămăsese orfan la vârsta de cincisprezece ani și crescuse în „zona de culoare a orașului", într-o vreme în care sclavia nu era o amintire chiar atât de îndepărtată, pentru a deveni apoi unul dintre cei mai influenți și mai de succes muzicieni americani din toate timpurile. Practic, el nu și-a pierdut deloc timpul cu justificările.

Orice tentativă de văicăreală aș avea pălește imediat atunci când încerc să o compar cu situația lui Ray și devine doar o tentativă eșuată, așa cum este de fapt, iar eu sunt obligată să îmi reconsider viața și justificările dintr-o perspectivă nouă. *Serios? Chiar vei lăsa acest lucru să te oprească?*

Tot ce ai de făcut este să alegi să renunți la toate lucrurile de care ești atât de atașat și care nu îți folosesc la nimic și să manifești realitatea pe care ți-o dorești. Viața este o iluzie

creată de percepţia ta şi poate fi schimbată din momentul în care alegi să o schimbi.

Toate experiențele noastre de pe această planetă sunt determinate de modul în care alegem să ne percepem realitatea.

Știu. De-ar fi așa. Nu poate fi așa ușor. Dacă ar fi fost atât de simplu, cum e posibil să fi petrecut tot acest timp dându-mă cu capul de peretele de sticlă al rutinei autocreate?

Dar înainte să fii prost dispus din această cauză, aminteşte-ţi: faptul că ne tot regăsim în realităţile în care pretindem că suntem prinşi e foarte preţios pentru că ne permite să ne dezvoltăm, să învăţăm şi să evoluăm – marinarii buni se formează pe timp de furtună – însă tu alegi cât timp vrei să rămâi la şcoală şi să lucrezi întruna la aceleaşi probleme. Roba şi tichia ta de absolvire sunt curate şi călcate şi te aşteaptă să te îmbraci cu ele oricând vrei, tot ce ai de făcut este să laşi în urmă povestea ta actuală şi să scrii o nouă poveste care corespunde celui care eşti cu adevărat.

Şi dacă vrei să te alături petrecerii şi să îţi schimbi perspectiva, fă ceea ce spun eu în această carte (FĂ ASTA cu adevărat, nu doar de mântuială. Din moment ce faci asta, crede în ceea ce faci). Accesează resursele pe care le sugerez la sfârşitul acestei cărţi şi pe site-ul meu. Ia-ți angajamentul de a renunţa la ataşamentul faţă de gândurile şi experienţele de frecvenţă joasă, ai încredere că Universul te iubeşte din cale-afară, scapă de frică, fii curajos şi îndreaptă-te spre orizonturi necunoscute.

Pe lângă acestea, mai fă și următoarele lucruri:

1. FII CONȘTIENT CARE SUNT POVEȘTILE TALE

Le numim „povești" pentru că doar asta sunt. Ele nu reprezintă adevărul. Și pot fi rescrise. Tu ești autorul propriei tale vieți, nu părinții tăi, nu societatea, nu partenerul tău, nu prietenii tăi, nu colegii răi care te strigau Grasomega în liceu – și cu cât te hotărăști mai devreme să îți scrii un scenariu mai bun, cu atât mai devreme vei ajunge să trăiești o viață extraordinară.

Înainte să poți renunța la poveștile tale, identifică în mod clar care sunt acestea. Fii atent la ceea ce spui și la ceea ce gândești și începe să îți dai seama de momentele în care te minți. Ne obișnuim atât de mult cu lucrurile pe care le repetăm întruna și ne identificăm atât de mult cu ele, încât nici nu mai observăm că ele există sau că nici măcar nu sunt adevărate. Și, cu toate acestea, vom lupta până la moarte pentru a susține aceste lucruri care nu sunt adevărate!

Fii atent mai ales la propozițiile care încep cu:

Eu întotdeauna...

Eu niciodată...

Nu pot...

Ar trebui să...

Nu mă pricep deloc la...

Mi-aș dori să...

Vreau să... (spre deosebire de *O să...)*

Nu am...

Într-o bună zi...

Încerc să...

Jane, avocata care își tot plânge de milă, spune că ar trebui să își păstreze locul ei de muncă jalnic la firma prestigioasă pentru că niciodată nu va găsi unul care să îi placă și care să fie la fel de bine plătit. *Serios? De-aia nu există nimeni pe planeta asta cu un job care să îi placă și care să câștige chiar mai mulți bani decât tine, Jane?*

Sally, care își caută un iubit, spune mereu că nu poate găsi un bărbat bun și singur pentru că nu a mai rămas niciunul. *Serios, Sally? Toți bărbații buni și singuri au fost vânați și uciși, așa că indiferent la câte întâlniri te duci sau de câte ori te încalți cu pantofii sexy cu toc înalt și pierzi timpul pe la Home Depot, nu vei da niciodată de unul din ei, pe neașteptate? Tipul acela extraordinar pe care tocmai l-a întâlnit prietena ta, Deb, era singurul supraviețuitor în urma genocidului asupra bărbaților buni?*

Joe cel lefter, antrenorul personal, vorbește mereu despre cum nu reușește să câștige bani și despre faptul că nu sunt clienți care să plătească mult. *Serios, Joe? Niciunul? Pe nicăieri? Atunci cum se face că alți antrenori personali au mai mulți clienți care plătesc bine decât pot duce? Și cum se face că unii dintre ei au creat chiar și băuturi energizante și produse de fitness cu fotografiile lor pe ele și întorc banii cu lopata la QVC*[1]*?*

O altă ocazie bună pentru a fi atent la povestea pe care ți-o creezi este să te uiți la domeniile din viața ta aflate în declin. Dacă ești tot timpul furios, poate că povestea ta este „Nimeni nu mă înțelege". Dacă ești mereu supraponderal, poate că povestea ta este „Nu reușesc să fiu disciplinat". Dacă nu ești invitat la petrecerea de Ziua Recunoștinței pentru că la ultimele trei reuniuni familiale n-ai mai lăsat pe nimeni altcineva să vorbească, poate că povestea ta este, „Nimeni nu îmi acordă nici cea mai mică atenție".

[1] Televiziune specializată în teleshopping (n.tr.)

Adu-ți aminte, după cum a spus Wallace Wattles: *Să gândești ceea ce vrei să gândești înseamnă să gândești adevărul, fără a ține seama de aparențe*. În loc să pretinzi că ești blocat în aceste realități jalnice, folosește-ți puterea gândului pentru a-ți schimba atitudinea și viața.

Începe să fii atent la: Care sunt poveștile tale preferate prin care te autosabotezi? Care sunt lucrurile la care te gândești și pe care le spui mereu și care au devenit cine ești (sau, mai degrabă, persoana care crezi că ești)? Surprinde-te chiar acum și fii atent la ceea ce îți repeți întruna, astfel încât să te poți pregăti pentru a-ți scrie din nou poveștile și pentru a-ți crea genul de viață care îți place.

2. FII CONȘTIENT ÎN LEGĂTURĂ CU CEEA CE AI DE CÂȘTIGAT DE PE URMA POVEȘTILOR TALE

În general nu prea facem niciun lucru de pe urma căruia să nu avem de câștigat în vreun fel, fie într-un mod sănătos, fie într-unul nesănătos. În cazul în care continui să atragi un lucru trist în viața ta din cauza vreunei povești prostești, fără îndoială că există ceva legat de el care îți face plăcere.

De exemplu, hai să zicem că povestea ta este că suferi de depresie. Sunt șanse destul de mari să te simți îngrozitor, iar atunci când te simți așa, nu trebuie să muncești din greu, să speli rufele sau să mergi la sală. Îți dă, de asemenea, un sentiment foarte familiar, comod și confortabil. Te face să primești atenție. Oamenii vin să vadă ce mai faci și uneori îți aduc de mâncare. Îți oferă un subiect de discuție. Acest lucru îți permite să nu te străduiești prea mult sau să mergi mai departe și să faci față unui posibil eșec. Ai voie să bei bere la micul dejun.

Hai să zicem că povestea ta e că nu poți să câștigi bani. Rămânând lefter, ajungi să ai dreptate. Ajungi să fii o victimă,

lucru care te face dependent de alți oameni și de pe urma căruia primești atenție. Ceilalți se vor oferi să plătească ei. Nu trebuie să îți asumi responsabilitatea. Ai ocazia să renunți înainte de a începe și de a evita un posibil eșec. Dacă în viața ta lucrurile coboară mult sub nivelul mediocrității, ajungi să dai vina pe alți oameni și pe circumstanțe, în loc să îți asumi riscuri pentru a le schimba, pentru că nu îți permiți să faci asta.

Hai să zicem că povestea ta e că nu te pricepi deloc la relații. Primești libertatea. Nu trebuie să îți iei niciun angajament și poți să te uiți în continuare la iarba mai verde din curtea vecinului. Nu ești nevoit să-ți asumi riscul de a fi rănit, pentru că ești vulnerabil. Ajungi să te plângi că ești mereu singur și să ai parte de înțelegere. Ai tot patul la dispoziție doar pentru tine, nu trebuie să faci niciodată compromisuri și nu trebuie să te epilezi, decât dacă e vară.

Nu ne dăm seama, dar noi facem ca avantajele pe care le obținem perpetuând poveștile noastre să fie mai importante decât obținerea lucrurilor pe care le dorim cu adevărat, deoarece constituie un teritoriu familiar, e ceva cu care ne simțim confortabil și ne temem să renunțăm la ele. Dacă am fost deprimați, ne-am simțit victime sau orice altceva încă din copilărie, ne păcălim singuri și atunci când devenim adulți, ajungem să credem că asta *suntem* noi cu adevărat, pentru a continua să culegem „recompensele". Acesta a fost modul nostru de a supraviețui atunci când eram copii, dar acum nu ne mai este de niciun folos, așa că trebuie să scăpăm de el sau îl vom recrea și mai departe.

De exemplu, hai să zicem că ai crescut cu un tată alcoolic și violent și că modul tău de a te proteja ca să nu-și descarce furia asupra ta era să nu îi răspunzi niciodată, să nu te expui niciodată și să nu îți exprimi niciodată nevoile și dorințele. Derulează mai departe la partea în care devii un adult

care nu spune niciodată ceea ce crede cu adevărat și care nu își susține niciodată punctul de vedere. Continui să culegi recompensele false, mergi la sigur, nu riști să fii rănit sau ca cineva să țipe la tine, dar acest comportament se întoarce împotriva ta, pentru că ascunzându-te și continuând să nu îți susții punctul de vedere, trăiești o viață care în mod sigur te face să te întorci pe partea cealaltă și să te culci la loc în fiecare dimineață, în loc să te scoli și să iei ziua în piept.

Odată ce identifici falsele beneficii pe care le culegi atunci când rămâi prins în poveștile tale, poți începe procesul de a renunța la ele și de a le înlocui cu unele noi și care îți conferă putere, unele de pe urma cărora poți beneficia ca adult.

3. RENUNȚĂ LA POVEȘTILE TALE

Atunci când știi cu ce te confrunți, poți lua măsurile adecvate. Ia-ți lista acelor lucruri de tipul „nu pot", „ar trebui să..." și „niciodată..." și transcrie într-un jurnal gândurile care îți trec prin minte (vezi exemplul de mai jos) și simte efectiv în corpul tău ce senzații îți conferă aceste convingeri vechi și limitative, cum ar fi: „Mă simt special, mă simt în siguranță, pot să locuiesc cu părinții mei și să nu am niciodată un loc de muncă." Fă o listă cu aceste recompense false. Forțează-te să le notezi pe toate. Simte apoi atenția, caracterul special, confortul sau siguranța sau orice experiență pe care o consideri plăcută și fii cu adevărat clar în privința ei. Surprinde-te în timp ce te gândești la asta și simte-o în totalitate.

Acum uită-te la lista ta de recompense false și privește-le așa cum sunt cu adevărat: părticele speriate din tine, care refulează. Mulțumește-le pentru că au încercat să te protejeze și pentru că ți-au ținut companie, dar spune-le că acum e timpul să o ia din loc.

Apoi înlocuiește senzațiile pe care le-ai obținut din aceste false recompense cu sentimentele de bucurie, de putere și de entuziasm pe care le va aduce pasul făcut către persoana care ești cu adevărat și care devii acum.

Imaginează-ți cum versiunea ta din copilărie îți părăsește corpul și cum în locul ei apare adultul puternic. Inspiră vizualizând adultul, expiră vizualizând cum renunți la copilul care ai fost și la vechea poveste. E ca și cum în sfârșit ai recupera cheile de la Ferrari primite de la versiunea ta de șapte ani, care a condus în tot acest timp și care a fost cât pe-aici să te omoare. Percepe-te ca pe adultul care intervine pentru a-și ocupa locul la volan.

Imaginează-ți în continuare (sau scrie pe hârtie) cum este atunci când tu, cel real, adult, înlocuiești vechea poveste din copilărie. Simte acest lucru. Fii entuziasmat datorită lui. Apoi decide că ești gata să faci o schimbare și ia măsuri pozitive în direcția în care vrei să mergi.

De exemplu, hai să zicem că Sally, cea care își caută un iubit, s-a săturat într-atât încât a devenit extrem de sinceră cu ea însăși și a decis să își înfrunte problemele legate de relații. Ea ar începe prin a identifica în mod clar care sunt poveștile ei:

Nu pot să cunosc un bărbat pentru că toți bărbații de treabă sunt luați.

Nu mă pricep deloc să flirtez.

Nu știu niciodată ce să le spun bărbaților.

Bărbații nu mă consideră atractivă. În orice caz, nu cei de treabă.

Îi sperii pe bărbați.

Nu am încredere în bărbați.

Nu cred că există cu adevărat cineva disponibil pentru mine.

Odată ce și-a întocmit lista (care, apropo, s-ar putea întinde cu ușurință pe mai multe pagini, dar de dragul exemplului și pentru că azi aș vrea să mai și ies din casă, rămânem la acestea), Sally poate scrie în jurnal gândurile care îi trec prin minte despre falsele recompense pe care le obține. Și când vorbesc despre gândurile care îți trec prin minte, vreau să spun să le lași pur și simplu să curgă, nu le edita și nu sta prea mult pe gânduri, doar scrie. În cazul lui Sally, jurnalul ei ar putea arăta cam așa:

Atunci când spun că nu mai există bărbați de treabă, nu trebuie să îmi asum responsabilitatea pentru faptul că eu nu întâlnesc niciun astfel de bărbat. Ajung să mă simt o victimă și să cred că sunt îndreptățită să rămân singură. Am ocazia să dovedesc cât de jalnici sunt bărbații, pentru că eu nu am fost niciodată cu un tip de treabă. Durerea mea provocată de faptul că nu simt că aș merita și lipsa mea de încredere în bărbați se dovedesc a fi corecte când sunt singură. Mă simt de parcă știu ce fac și dețin controlul, atunci când nu las pe nimeni să se apropie de mine. Mă simt liberă. Mă simt în siguranță. Mă simt specială pentru că primesc atenție atunci când încalc regulile.

Din nou, acest lucru s-ar putea întinde pe mai multe pagini, dar înțelegi ideea.

Odată ce și-a așternut pe hârtie toate recompensele ei false, Sally se poate apoi concentra asupra lor, le poate simți în întregime, le poate mulțumi pentru că au încercat să o protejeze (te rog, nu vrem să transformăm asta într-un exercițiu al disprețului de sine) și poate renunța la ele, înlocuindu-le

cu povești noi și impresionante. Le poate lua pur și simplu pe fiecare dintre ele și le poate înlocui cu un nou adevăr. De exemplu:

Atunci când spun că nu mai există bărbați de treabă, nu trebuie să îmi asum responsabilitatea pentru faptul că eu nu întâlnesc niciun astfel de bărbat.

Devine apoi:

Lumea e plină de bărbați extraordinari și iubitori și eu sunt pe deplin capabilă și atât de entuziasmată să îmi găsesc un tip de treabă.

Ajung să mă simt o victimă și să cred că sunt îndreptățită să rămân singură.

Devine apoi:

Sunt puternică și îmi controlez viața. Aleg să iubesc și să fiu iubită.

Am ocazia să dovedesc cât de jalnici sunt bărbații, pentru că eu nu am fost niciodată cu un tip de treabă.

Devine apoi:

Iubesc bărbații și am încredere în ei și sunt atât de încântată să fiu cu un tip extraordinar, care mă face să mă simt într-al nouălea cer.

Aceste povești noi devin noul ei adevăr și pentru a le face să se concretizeze, ea se concentrează asupra lor, le asimilează și își dă seama cât de fericită o fac să se simtă. Aceste povești sunt noile ei afirmații (îți amintești de ele?) pe care nu doar că le va scrie, le va repeta și va fi asaltată întruna de

ele, dar cu care își va și înlocui imediat vechile ei poveşti, în cazul în care, din obișnuință, le-ar rosti sau s-ar gândi la ele.

Hai să recapitulăm, da?

1. Enumeră-ți vechile povești pe care te-ai obișnuit să le gândești și să le spui.

2. Ține un jurnal cu recompensele false pe care le obții de pe urma lor.

3. Recunoaște aceste recompense false, mulțumește-le pentru ajutor și hotărăște să renunți la ele.

4. Ia fiecare falsă recompensă în parte și scrie o poveste nouă și impresionantă cu care să o înlocuiești.

5. Repetă mereu această nouă poveste sau afirmație până când devine adevărul tău.

6. Privește-ți noua viață extraordinară.

Nimic pe această lume nu este veşnic, nici poveştile tale nu sunt veşnice. Şi totuşi, încercăm să ne agăţăm de ele pentru o falsă siguranţă, care în cele din urmă ne face să fim trişti şi pierduţi. Fii dispus să renunţi la ele. Continuă să îţi reinventezi povestea pe măsură ce te dezvolţi.

4. IA-O DIN LOC

Odată ce ți-ai clarificat povestea și ai depus eforturile despre care am vorbit mai sus, privind energia, ia măsuri. Dacă ai fost cândva deprimat, dar ai hotărât să renunţi la asta, nu mai asculta muzică melancolică, nu mai discuta despre cât de rău te simţi, nu te mai preface că a-ţi pune halatul de baie înseamnă că te-ai îmbrăcat etc. În schimb, concentrează-te pe lucrurile pozitive şi fă lucrurile care îţi

plac – fă mai degrabă un efort, decât să cazi pradă sentimentului familiar de a fi deprimat.

Dă-ți seama că ai dezvoltat niște obiceiuri legate de aceste lucruri și schimbă-le. Poartă-te așa cum se poartă o persoană care nu este deprimată. Îmbracă-te cum se îmbracă ea, petrece-ți timpul în compania acelui gen de oameni cu care ea își petrece timpul, vorbește așa cum vorbește ea, fă lucrurile pe care le face ea. Înțelege cu adevărat că poți avea ceea ce îți dorești. Nu va funcționa dacă doar te prefaci. Nu poți să zici: „OK, ies la o întâlnire, îmi spun că am să mă distrez de minune, dar eu știu că va fi îngrozitor, pentru că mereu e așa, dar am o atitudine pozitivă în privința asta."

Să ieși în lume și să încerci lucruri noi, dar totuși adânc în sinea ta să crezi că ești dominat de experiențele tale anterioare, e ca și cum ai ierta pe cineva, sperând totuși că se va așeza pe ceva ud.

5. IEȘI DIN RUTINA TA

Vorbește cu străinii, îmbracă-te cu ceva diferit, du-te la un magazin nou, pregătește cina pentru o persoană pe care vrei să ajungi să o cunoști mai bine, schimbă-ți pasta de dinți, du-te la un film la două după-amiaza, într-o zi de miercuri, învață trei bancuri noi, mergi mai drept, observă cinci lucruri extraordinare pe care nu le-ai mai observat niciodată legate de casa ta, de convingerile tale, de mama ta, de chipul tău. Fă lucruri care te scot din rutina ta și vei fi uimit de noile realități care s-au aflat acolo tot timpul și care ți se arată dintr-odată.

6. EVITĂ SPIRALA

Mai există, de asemenea, cunoscuta Spirală în Întuneric, în care începi prin a fi trist pentru că ți-a murit câinele, apoi îți dai seama că acum nu doar că nu mai ai câine, dar ești încă singur și așa vei fi mereu pentru că toată lumea te părăsește, inclusiv câinele tău, și probabil că lucrurile ar fi diferite dacă nu ai avea coapsele atât de grase sau dacă sora ta minunată nu te-ar pune în inferioritate, ceea ce în mare reprezintă principalul motiv pentru care toată viața n-ai avut încredere în tine, și smiorcăielile pot continua.

Ai dreptul să fii trist, dar nu face din asta o mare dramă. Dacă se întâmplă ceva negativ în viața ta, acceptă evenimentul, învață din el, lasă-l în urmă și concentrează-te din nou asupra vieții pe care ești entuziasmat să o trăiești.

7. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Mai mult decât îți iubești drama.

CAPITOLUL 18:

PROCRASTINAREA, PERFECȚIUNEA ȘI O TERASĂ CU BERE POLONEZĂ

Ca să dai lovitura, mai întâi trebuie să ridici piciorul.

– Jen Sincero; autoare, coach, persoană care se autocitează

Unul dintre primele mele locuri de muncă după terminarea facultății a fost cel de coordonator de producție pentru Festivalul de Arte Populare Etnice, care era organizat de o mică asociație non-profit din New York City. Am auzit de la o prietenă că postul era disponibil și am hotărât că trebuie să-l obțin, chiar dacă nu mai fusesem producător în viața mea și chiar dacă arta populară mi se pare cât se poate de plictisitoare. În orice caz, părea distractiv – lucrau dintr-un apartament modest din Tribeca[1], știau foarte multe despre muzică, își aduceau câinii la muncă, iar festivalul la care urma

[1] Tribeca este un cartier din New York, situat în sudul Manhattan-ului. Numele reprezintă o prescurtare silabică a formulei „Triangle Below Canal", cartierul fiind situat la sud de Canal Street, între Broadway, spre est, și fluviul Hudson, spre vest. (n.tr.)

să lucrez întrunea muzicieni, dansatori și artiști din toată lumea, la o terasă cu bere poloneză din Queens[1], pentru o petrecere pe cinste. Ceea ce însemna că găseai acolo bărbați în fuste și cârnați și bere gratis.

Așa că mi-am alcătuit un CV care enumera realizări precum: am produs piese de teatru în facultate (le-am cerut prietenilor mei să vină să îl vadă pe iubitul meu jucând); am fondat câteva organizații în liceu (am pus bazele unei echipe de săniuș care nu avea nicio competiție la activ și a avut o singură întrunire, la care ne-am petrecut cea mai mare parte a timpului încercând să ne dăm seama cum să facem rost de niște bere); am lucrat la postul de radio al facultății mele (am stat pe acolo cât timp iubitul meu era DJ). Apoi m-am îmbrăcat cu niște haine *business casual*[2] pe care le-am împrumutat de la mama și care nu mi se potriveau defel și am plecat la interviu. Două ore mai târziu, datorită faptului că sunt o persoană vorbăreață, obținusem un nou loc de muncă.

În acea noapte am stat trează, cu ochii larg deschiși, îngrozită. Doamne, ce am făcut? Sunt un monstru! Acești oameni drăguți, inimoși și încălțați cu sandale tocmai mi-au dat o cutie de cafea plină cu banii pe care i-au strâns timp de un an întreg pentru acest festival, iar eu sunt o târnpită mincinoasă care o să-i irosească.

M-am gândit să recunosc tot, dar, nefiind dispusă să refuz o petrecere bună, m-am străduit din răsputeri și am ajuns să muncesc pentru ei mai mult decât muncisem vreodată în viața mea. M-am hotărât că mă voi ridica la înălțimea situației, că voi face orice e necesar pentru ca acesta să fie cel mai tare festival care a fost găzduit vreodată la terasa cu bere poloneză și m-am descurcat de minune, dacă pot să spun așa.

[1] Queens este al cincilea cartier ca mărime al orașului New York (n.tr.)
[2] Stil vestimentar de birou, un pic mai lejer decât cel formal (n.tr.)

I-am luat pe toți cei douăzeci și șapte de prieteni ai mei care erau șomeri să împartă fluturași, primind la schimb bilete pentru cârnații și berea gratis menționate anterior, i-am mânat la timp la locurile lor pe dansatorii de polka nedisciplinați, am instalat vânzătorii de latke[1] la standurile lor și am avut grijă ca parada cimpoaielor să decurgă fără nicio problemă.

Dacă e ceva ce îți dorești cu adevărat, eu nu spun (neapărat) că ar trebui să minți pentru a-l obține, ci că probabil te minți pe tine însuți dacă nu faci tot posibilul ca să-l obții.

• •

Adesea, atunci când spunem că nu suntem pregatiți pentru un anumit lucru, ceea ce vrem să spunem de fapt este că suntem prea speriați să încercăm, nu că nu putem să facem acel lucru.

• •

De cele mai multe ori, nu lipsa de experiență e cea care ne împiedică, ci mai degrabă lipsa de fermitate pentru a face ceea ce trebuie ca să avem succes.

Consumăm atât de multă energie inventând justificări care ne împiedică să fim, să facem sau să avem ceea ce ne dorim și proiectând distragerile perfecte care să ne țină departe de visurile noastre – îți dai seama cât de departe am ajunge dacă am renunța la toate frământările și dacă am folosi toată acea energie pentru a avea succes?

Iată veștile bune:

1. Cu toții știm mai mult decât credem că știm.

2. Suntem atrași de lucrurile la care ne pricepem în mod firesc (lucru care contează mai mult decât să ai o diplomă în acel domeniu, apropo).

[1] Un fel de clătite din cartofi (n.tr.)

3. Nu există profesor mai bun decât nevoia.
4. Pasiunea întrece frica.

Privind în urmă, mi-am dat seama că eram mai calificată pentru acel job decât credeam. Sunt sora mai mare, ceea ce înseamnă că fac pe șefa în mod firesc. Îmi place să dau petreceri, pot să vorbesc cu toată lumea, chiar și cu ruși de 76 de ani, care nu știu engleză și care intră în panică pentru că nu-și găsesc izmenele.

Am continuat să fac mai multe lucruri pentru care „nu eram calificată", dar am și pierdut o groază de timp pretinzând că nu sunt pregătită să fac alte lucruri pe care voiam cu adevărat să le fac. Și, în mod surprinzător, momentele în care m-am avântat și am făcut totul pentru a reuși au fost mult mai distractive decât momentele în care „m-am pregătit" și de fapt nu am făcut nimic.

Fie că este vorba despre un profil pe un site de întâlniri pe care nu ești gata să îl postezi, de o excursie pe care vrei să o faci după ce slăbești 5 kilograme ori de o afacere pe care vrei să o începi de îndată ce strângi destui bani... începe pur și simplu. Acum. Fă tot ce este nevoie. S-ar putea ca mâine să dea peste tine omul cu mașina de înghețată.

Odată am petrecut o lună întreagă ca să-mi pregătesc biroul pentru a scrie o carte. Am cumpărat scaunul potrivit, am așezat biroul în locul perfect de lângă fereastră, am ordonat toate materialele de care aveam nevoie, după care le-am reordonat – de trei ori –, am curățat atât de mult încât puteai să faci operații pe podea și apoi am început să scriu cartea la masa mea din bucătărie.

Procrastinarea este una dintre cele mai cunoscute forme de autosabotaj pentru că este realmente ușoară.

Sunt atât de multe lucruri distractive pe care le poți face pentru a procrastina și nu duci lipsă de alți oameni care sunt foarte entuziasmați să procrastineze împreună cu tine.

Și, cu toate că poate fi super distractiv pe moment, în cele din urmă entuziasmul obrăzniciei se duce și, câțiva ani mai târziu, te trezești că te simți ca un ratat și te întrebi de ce naiba încă nu ți-a venit mintea la cap. Și de ce alți oameni pe care îi cunoști obțin promovări barosane la locul de muncă, fac călătorii în jurul lumii ori vorbesc la postul național de radio despre cel mai nou orfelinat pe care l-au deschis în Cambodgia.

Dacă vrei cu adevărat să îți schimbi viața, vei găsi o cale. Dacă nu, vei găsi o scuză.

Pentru a ajunge acolo unde vrei să ajungi în această viață, iată câteva sfaturi testate și adevărate pentru a te ajuta să nu mai procrastinezi:

1. ADU-ȚI AMINTE CĂ UN LUCRU FĂCUT E MAI BUN DECÂT UN LUCRU PERFECT

Lansează odată site-ul ăla afurisit, trimite newsletterul, dă telefoanele pentru vânzări sau fă aranjamentele necesare pentru apariția pe scenă, chiar dacă nu ești cu totul pregătit. Nimănui altcuiva nu-i pasă și probabil că nici nu vor observa că nu e totul sută la sută perfect – și, foarte sincer, oricum nimic nu va fi sută la sută perfect vreodată, așa că ai putea foarte bine să începi acum. Nu există un mod mai bun de a realiza lucrurile decât să te apuci deja de ele – avântul e un lucru minunat, ca să nu mai spun că este extrem de subapreciat, așa că mișcă-ți fundul și începe. ACUM!

2. OBSERVĂ UNDE TE ÎMPOTMOLEȘTI

Atunci când lucrezi la ce lucrezi tu sau la ce te prefaci că lucrezi, unde te împotmolești, mai exact? În momentul în care trebuie să faci cercetarea? Să dai telefoanele acelea înspăimântătoare? Să găsești o cale de a strânge banii? Chiar după ce începi? Atunci când trebuie să te dedici? Când începe să fie bine? Chiar înainte să înceapă să meargă? Înainte ca măcar să te ridici din pat?

Dacă poți indica cu precizie momentul exact în care spui: „Dă-o naibii de treabă – am plecat de-aici!", te poți pregăti pentru când dai de greu, angajând un coach sau un asistent, încurajându-te, delegând acea parte a sarcinii tale sau înlăturând distragerile bine cunoscute.

Hai să zicem că, de exemplu, descoperi că de fiecare dată când te așezi să dai telefoane pentru a încerca să faci aranjamentele necesare pentru o apariție pe scenă ca vorbitor public, te trezești în mod misterios captivat de Facebook timp de ore în șir. În acest caz, oprește Internetul sau mergi într-un loc fără conexiune la Internet. Într-un parc, de exemplu. Sau în mașină. Sau în Antarctica. Și apoi hotărăște că trebuie să dai cinci telefoane, înainte să te înregistrezi din nou și să vezi dacă cineva a comentat la fotografia pe care ai postat-o cu pisica ta care mănâncă un chips.

3. PUNE UN PARIU CU CINEVA RĂU

Un mod bun de a te face răspunzător pentru faptele tale este să pui un pariu cu cineva care te va trage la răspundere. Trebuie să fie o persoană căreia nu îi este milă – nu te poate menaja sau nu poate „înțelege că ai făcut tot ce ai putut". Ai nevoie de acel gen de persoană care te va face să te simți umilit chiar dinainte ca tu să formulezi scuzele sau care va

apărea la ușa ta cu un sac de pânză, un pietroi și o legătură pentru ochi, dacă încerci să te eschivezi de la plata datoriei. Și asigură-te că pariezi pe un lucru pe care vei regreta să îl pierzi, dar care nu e prea dificil de obținut. De exemplu, ai putea să pui pariu pe o mie de dolari că vei scrie primul capitol al cărții tale până la o anumită dată. Fă astfel încât să fie o sumă pe care să o poți plăti, pe care chiar nu vrei să o plătești, dar pe care, cu chiu, cu vai, ți-o poți permite. Apoi scrie cecul pe numele acelei persoane, notează data plății și ține-l pe birou ca să-ți reamintească ce te așteaptă dacă nu duci lucrurile la bun sfârșit. Și dacă vrei cu adevărat să ridici miza, spune-i că dacă nu respecți termenul-limită, în loc să îi dai banii, vei dona acea mie de dolari unei formații sau unei cauze caritabile care îți face pielea de găină. Mie, personal, mi se pare că acest gen de lucru înfiorător face minuni pentru autodisciplina mea.

4. ASUMĂ-ȚI ACEST LUCRU ȘI DESCURCĂ-TE CU EL

Dacă ești genul de persoană care amână totul pe ultima clipă și știi acest lucru despre tine, ce rost are să-ți pierzi timpul agitându-te, atât timp cât nu faci ce ar trebui? Du-te la plajă, bea un cocktail și când simți tensiunea, apucă-te de treabă. Nu e nimic mai rău decât să pierzi timpul prefăcându-te că muncești sau stresându-te deși încerci să te distrezi – nici nu lucrezi și nici nu te distrezi. Ai parte de ce-i mai rău din ambele situații. Dă-ți seama de cât timp ai nevoie cu adevărat pentru a termina treaba și du-te și fă altceva până începe să ticăie ceasul.

5. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Chiar acum, oriunde te-ai afla.

CAPITOLUL 19:

DRAMA DE A TE SIMȚI COPLEȘIT

Am avut o viață lungă și am avut multe necazuri, dintre care majoritatea nu s-au întâmplat niciodată.

– Mark Twain; autor american, umorist

Atunci când mă pregătesc să scriu o nouă carte, mi se pare de mare ajutor să încep cu o fișă separată pentru fiecare capitol. Scriu titlul capitolului la începutul fiecărei fișe, îmi scriu notițele în spațiul de dedesubt și apoi le întind pe o masă, astfel încât să le văd pe toate deodată. Tocmai am făcut acest lucru acum câteva zile și a fost atât de interesant. Priviți! Minunata mea carte nouă! Cu toate acestea, cam după două secunde, m-a cuprins panica. *Doamne, Dumnezeule, sunt o mulțime de capitole, cum naiba o să le termin la timp, termenul de predare e iminent și eu nici măcar nu știu sigur ce voi introduce în fiecare secțiune, ce-o fi fost în capul meu, cum de nu m-am apucat acum opt luni, e prea devreme să beau niște vin, să mă ajute cineva, mă scufund...*

Am închis ochii și am inspirat adânc. *Fă. Doar. Câte. Un. Capitol. Pe. Rând*. Așa că am tras la întâmplare o fișă de pe masă, am deschis ochii și bineînțeles că era: „Drama de a te simți copleșit."

Aș vrea să ne reamintim, tu și eu, că cea mai mare parte a durerii și a suferinței din viețile noastre este provocată de drama inutilă pe care o creăm. Dacă se întâmplă să ne aflăm într-o stare catatonică, în care suntem copleșiți, în care ne legănăm înainte și înapoi, cu genunchii la piept, cu gura căscată, avem nevoie doar de o schimbare de percepție, așa cum se întâmplă mereu în viață.

• •

Viața e doar un vis. Nu o transforma într-un coșmar.

• •

Suntem atât de incredibil de binecuvântați pentru că avem toate lucrurile pe care le avem, toate oportunitățile, ideile, oamenii, sarcinile, interesele, experiențele și responsabilitățile – încât dacă alegem să ne pierdem cu firea din cauza lor, în loc să ne bucurăm de viață, e ca și cum am arunca mărgăritare înaintea porcilor. O asemenea risipă a unui dar atât de minunat...

Pentru a te ajuta să capeți o perspectivă mai plăcută asupra uriașei tale liste cu lucruri de făcut, hai să analizăm cele mai obișnuite obiecții cu privire la lucrurile care te copleșesc și să le vedem într-o lumină mai bună:

1. NU E SUFICIENT TIMP

Mulțumită muncii grele a unor oameni foarte deștepți, acum știm că timpul este o iluzie. Deși majoritatea oamenilor nu au habar ce înseamnă asta, există un alt punct de vedere

mult mai uşor de priceput; faptul că nu avem timp este o iluzie. De exemplu:

N-am timp să găsesc un loc de parcare corespunzător, aşa că voi parca în zona asta de aprovizionare. O, ia te uită, tocmai am petrecut trei ore, pe care nu le aveam, ca să-mi scot maşina din garajul în care a fost remorcată, alte două ore în timp ce m-am rătăcit pe drumul spre casă şi patruzeci şi cinci de minute în care m-am plâns de asta soţiei mele.

N-am timp să îmi fac curat pe birou. O, ia te uită, tocmai am petrecut o jumătate de oră, pe care nu o aveam, căutându-mi telefonul care era îngropat sub o grămadă de rahaturi. O, şi ia te uită, telefonul meu este descărcat, ceea ce înseamnă că sunt pe cale să pierd şi mai mult timp, pe care nu îl am, căutând afurisitul de încărcător care s-ar putea să fie sub grămada de cărţi de acolo, te rog, sper să fie...

Atunci când suntem obligaţi să facem ceva, dintr-odată avem timp. Ceea ce înseamnă că mereu avem timp, dar pur şi simplu alegem să ne limităm, crezând că nu avem. Ai observat vreodată că dacă ai şase luni să faci ceva, îţi va lua şase luni, dar dacă ai o săptămână, îţi va lua o săptămână? Odată ce înţelegi că timpul, la fel ca restul realităţii tale, e în mintea ta, îl poţi face să lucreze pentru tine, în loc să fii sclavul lui.

Iată câteva lucruri pe care le poţi face chiar acum, pentru a începe să stăpâneşti timpul:

FII RESPECTUOS

Dacă vrei să ai mai mult timp în viaţa ta, tratează-l cu respect. Dacă întârzii mereu, dacă tot amâni lucrurile sau dacă eşti împrăştiat – mesajul pe care îl transmiţi Universului – sau altora sau ţie însuţi – este că nu apreciezi acest timp preţios, la care râvneşti, şi că nu încerci să ai tot mai mult.

Poți crea orice dorești, dar trebuie să vrei cu adevărat.

Dacă te porţi de parcă timpul nu ar fi important, de parcă ar merita din plin să-l risipeşti şi să nu-l apreciezi, nu eşti în concordanţă cu ceea ce spui că vrei, aşa că îţi va fi greu să îl obţii. Vreau să spun că ar trebui să consideri că timpul e asemenea unei persoane. Te-ai aştepta ca timpul să mai vină, dacă tu te-ai purtat mereu cu el de parcă ar fi fost un lucru prostesc şi lipsit de importanţă? N-aş prea crede asta.

Dacă întârzii mereu, începe să vii mai devreme. Dacă ai obiceiul de a anula sau de a uita mereu de întâlnirile cu ceilalţi sau de a fi împrăştiat, adună-te. Notează-ţi programările şi ţine-te de ele. Pune-ţi alarma la telefon pentru a-ţi reaminti să te pregăteşti. Din timp. Scrie-ţi lucrurile pe dosul palmei. Ţine-ţi cuvântul, dacă spui că vei face ceva. Nu e foarte complicat – dacă vrei să ai o relaţie bună cu timpul, atunci fă astfel încât relaţia ta cu timpul să fie una bună. Acest lucru nu doar că te va ajuta să îţi faci mai mult timp în viaţă, dar nici nu vei mai fi unul dintre acei oameni lipsiţi de maniere, care îi fac pe ceilalţi să îşi piardă timpul.

ȚINE-ȚI PRIETENII APROAPE, DAR ȚINE-ȚI DUȘMANII ȘI MAI APROAPE

Ce te trezeşti că faci, în loc să faci ceea ce ar trebui? Pierzi timpul pe Facebook? Răspunzi la e-mailuri? Mănânci, deşi nu ţi-e foame? Odată ce ştii care sunt activităţile tale preferate care îţi distrag atenţia, îţi poţi dezvolta tehnici eficiente de apărare împotriva lor. Opreşte Internetul şi telefonul în timp ce lucrezi. Pune bucătăria sub restricţie până când termini, dacă te trezeşti că mereu stai mirat în faţa uşii deschise a frigiderului. Deprindem atât de multe obiceiuri proaste, încât de cele mai multe ori, nici nu ne dăm seama de ceea ce facem.

Odată ce devii conştient de punctele tale slabe, poţi începe să te protejezi împotriva lor.

IA LUCRURILE PE RÂND

Atunci când te uiţi la o sarcină uriaşă şi te întrebi cum vei reuşi vreodată să o duci la bun sfârşit, îţi pierzi orice fărâmă de entuziasm. Aşa că nu încerca să faci totul deodată, ia lucrurile pe rând. De exemplu, în loc să te plimbi prin toată casa, trecând dintr-o cameră foarte dezordonată în alta, întrebându-te cum vei reuşi vreodată să faci curat peste tot (şi încercând să îţi dai seama cum să justifici că n-ai făcut, în loc să îţi dai seama cum vei face asta), ia lucrurile pe rând şi concentrează-te pe câte o cameră o dată. Creierul nostru nu poate face faţă fără să explodeze prea multor informaţii primite deodată, aşa că atunci când iei fiecare sarcină separat, sarcina mai mare devine dintr-odată mai uşor de realizat.

Creierului îi plac segmentele.

Segmentarea funcţionează minunat şi în privinţa timpului. De exemplu, dacă lucrezi la crearea unui nou site online, în loc să îţi rezervi întreaga zi pentru muncă, decide că vei lucra în intervale de câte o oră. În acest timp nu îţi este îngăduit să te ridici să mergi la baie, să îţi iei ceva de mâncare, să îţi verifici mesajele, să intri pe Internet etc. La finalul celor şaizeci de minute, poţi să iei o pauză şi să faci orice vrei până la următorul interval de şaizeci de minute. Creierul nostru este copleşit atunci când încercăm să facem totul într-o singură unitate mare de timp.

2. SUNT PREA MULTE DE FĂCUT

Ai observat vreodată că atunci când întrebi pe cineva ce mai face, aproape nouăzeci şi nouă la sută dintre oameni

spun ceva de genul: „Bine. Sunt foarte ocupat, dar sunt bine." „Sunt ocupat" a devenit noul „Sunt bine, mulțumesc". Și ce haz mai are? Ce fel de mesaj trimite acest răspuns lumii și nouă înșine? Nu e de mirare că ne simțim cu toții de parcă am trăi țintuiți sub o uriașă listă de sarcini, ca o lespede imensă de ciment. Așa că, da, prima sarcină este să:

AI GRIJĂ CE SPUI

Nu mai vorbi despre cât ești de ocupat. Din tot ceea ce faci, concentrează-te asupra lucrurilor care îți plac și la pauzele dintre intervalele de lucru, în loc să te simți împovărat de toate. Hotărăște că trăiești o viață extraordinară și relaxată, plină de proiecte interesante, pe care îți place să le faci, și comunică acest lucru lumii și ție însuți. Și apoi du-te și fă-le cu voioșie.

FĂ ROST DE AJUTOR

Dacă te simți total confuz și dezorganizat și nu știi de unde să începi sau ce să faci în continuare, cere punctul de vedere al unei persoane din exterior. De multe ori, viețile noastre sunt atât de încâlcite încât nu vedem un lucru care pentru altcineva este cu totul și cu totul evident. Ai pierdut vreodată timp prețios căutându-ți ochelarii, când aceștia erau chiar pe nasul tău? Cam așa stau lucrurile. Ai putea pierde ore, zile sau luni (sau o veșnicie) încercând să îți dai seama cum să îți refaci site-ul, punând la cale un program de exerciții sau înțelegând cum să-ți organizezi biroul, pe când cineva care nu este la fel de copleșit de tot ce mișcă, așa cum ești tu, reușește imediat să facă asta. Privește situația cu alți ochi.

Și, te rog, apelează la cineva care se pricepe. Nu primi sfaturi despre bani de la cineva care e la fel de lefter ca și tine, sfaturi despre întâlniri de la cineva care va rămâne singur

pe vecie şi nu decide că cineva este perfect pentru a te ajuta din simplul motiv că o va face pe gratis sau în schimbul unui alt lucru. Lucrând cu un profesionist, vei economisi timp şi bani pe termen lung, pentru că nu va trebui să pierzi vremea modificând sau refăcând ceea ce ai încercat să faci şi nu prea ţi-a ieşit.

Angajează un consilier în afaceri, cere unui prieten care e foarte echilibrat şi care are succes să stea cu tine, angajează un consultant care să te ajute cu dezordinea, şi dacă niciunul dintre aceste lucruri nu se potriveşte cu situaţia ta, citeşte mai departe:

DEVINO REALIST

Câteodată ne înhămăm la mai mult decât putem duce pentru că ne gândim că trebuie să le facem pe toate. Sau că lumea se va nărui dacă nu facem noi totul. Sau că suntem oameni răi şi nedemni de a fi iubiţi, dacă nu facem milioanele de lucruri pe care încercăm să le facem. Aşa că e momentul să fii foarte sincer cu tine însuţi – de ce faci toate lucrurile pe care le faci? E absolut necesar să le faci pe toate? Trebuie să le faci pe toate în acelaşi timp? Unele dintre ele pot fi amânate? Pot fi făcute de altcineva? Poţi să le laşi baltă de tot? Şi dacă trebuie să le faci pe toate, cum s-ar putea ca acest lucru să devină mai plăcut?

La fel ca în cazul segmentării timpului, segmentarea sarcinilor te face să nu mai fii disperat şi face ca lucrurile să devină realizabile şi mărunte. Iată cum să le împarţi:

Fă-ţi lista de sarcini.
Uită-te pe ea.

Ce trebuie să se întâmple chiar acum?

Ce anume mai poate aştepta?

Fă două liste separate. Ascunde lista cu elementele „În așteptare“.

Care sunt sarcinile mari și importante de pe lista intitulată „Acum“?

Care sunt cele mici și neînsemnate?

Desemnează pe altcineva care să se ocupe de sarcinile neînsemnate sau lasă-le pentru orele în care ești liber și petrece-ți ziua făcând sarcinile cele mai importante. Se numește prioritizare, oameni buni!

Cu cât lista cu care lucrezi e mai scurtă, cu atât te vei simți mai bine.

Și adu-ți aminte: *Nu le vei termina niciodată pe toate*. Așa că nu te mai stresa din cauza asta.

• •

Fă ceea ce poți cu bucurie, în loc să încerci să le faci pe toate și să suferi din cauza asta.

• •

DELEAGĂ SAU MORI

Una dintre cele mai bune modalități de a-ți ușura povara este să nu mai fii așa de obsedat de control și/sau așa de zgârcit și să angajezi pe cineva care să te ajute. Sau să delegi sarcinile celor din jur (vezi în continuare).

În mod categoric nu vei putea să dezvolți o afacere, să fii promovat sau să fii un părinte extraordinar, și categoric vei albi înainte de vreme, dacă încerci să faci fiecare lucrușor de unul singur.

Dă-ți seama care sunt sarcinile pe care nu îți place să le faci sau la care nu te-ai priceput niciodată sau pe care pur și simplu nu ai timp să le faci și găsește pe altcineva care să le facă. Îmi dau seama că motivul pentru care nu ai făcut încă acest lucru este pentru că nu îți poți permite să angajezi pe cineva sau pentru că socotești că te pricepi cel mai bine la asta sau pentru că ești obsedat de control, dar, la fel ca în cazul multor altor justificări, răspunsul se află adesea acolo, numai că tu nu ești atent la el. Dacă ar fi trebuit în mod categoric să faci rost de ajutor, dacă ar fi fost o chestiune de viață și de moarte, ce ai fi făcut? Ai putea să îți iei un stagiar de la facultatea din orașul tău. Ai putea apela la un prieten sau la un membru al familiei care să te ajute. Ai putea angaja pe cineva pentru doar treizeci de minute pe săptămână și să îi dai mai mult de lucru pe parcurs. Ai putea vinde ceva pentru a face rost de banii cu care să plătești pe cineva. Sau ai putea să îi împrumuți. Sau să te străduiești să îi câștigi. Ai putea să delegi problema celor de la departamentul de resurse umane și să îi lași pe ei să o rezolve. Ai putea să-i ceri soțului tău să golească mașina de spălat vase și să-l pui pe fiul tău adolescent să facă curățenie în garaj, ca să ai mai mult timp. Ajutorul ne este mereu la îndemână și, câteodată, a-l primi înseamnă doar să privim lucrurile diferit sau să nu ne dăm bătuți atât de ușor.

Dacă decizi că nu poți avea un lucru de care ai nevoie sau pe care ți-l dorești, nu doar că asta te va scoate imediat din starea de flux în care îl manifești, dar te și îndepărtează de partea care te-a făcut să te entuziasmezi datorită lui, de la bun început. Odată ce gândești „Nu pot", Universul spune „Bine, deci, văd că nu ai nevoie de ajutor, ne vedem mai târziu". Chiar dacă nu ai nici cea mai vagă idee de unde va veni, rămâi deschis la posibilitatea de a primi sprijin și s-ar putea să fii surprins de ceea ce poți crea și de cât de mult ajutor

poți obține. Hotărăște că trebuie să îl primești, ai încredere că îți este disponibil, fă tot ce poți pentru a găsi un mod prin care să îl concretizezi și ai încredere că *modul* în care se va întâmpla îți va fi dezvăluit.

ȚINE MINTE CĂ TU EȘTI PRIORITATEA TA NR.1

Pune-ți prioritățile pe primul loc – nu-ți verifica e-mailurile, mesajele vocale sau contul de Facebook până când nu ți-ai început ziua și nu ai îndeplinit câteva dintre sarcinile pe care voiai să le faci. Nu răspunde la telefon sau la mesaje atunci când ești ocupat. Nevoile altor oameni îți pot ocupa atenția preț de câteva vieți și, dacă le dai voie, o vor face.

SUNT EPUIZAT

Convingerea că, dacă îți iei liber, îți vei da toată viața peste cap nu este doar nesănătoasă, dar este și arogantă (o să vezi că pământul continuă să se învârtă chiar dacă tu nu mai muncești). Dacă nu iei o pauză, în cele din urmă organismul tău va pune piciorul în prag și te vei îmbolnăvi. Așa funcționează organismul dintotdeauna. Stresul este una dintre cauzele principale ale cancerului, atacurilor de cord, insuficienței hepatice, accidentelor stupide, proastei dispoziții și imposibilității subite de a respira.

Pe lângă factorul îmbolnăvire, a-ți face timp pentru lucrurile care te inspiră ar trebuie să fie de asemenea o prioritate pentru că, hmm, care-i rostul vieții fără ele? Cum e să ajungi la optzeci și cinci de ani și să-ți dai seama că „n-ai avut timp" să te distrezi? Ce ai făcut în loc de asta și era mai important? Acesta nu este un lux rezervat oamenilor care sunt mai bogați, mai deștepți sau mai puțin prinși cu treburi decât tine. E un lux rezervat oamenilor care își fac timp pentru a

rezolva situația și care aleg să aibă mai multă distracție în viața lor.

Folosește instrumentele din acest capitol ca să-ți faci timp pentru odihna de care ai nevoie și ca să te distrezi așa cum vrei, astfel încât să te poți bucura de prețioasa ta viață, atât timp cât ești încă în posesia ei.

4. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Faci o treabă extraordinară.

CAPITOLUL 20:

DOAR FRAIERII SE TEM

Păşim tiptil prin viaţă, sperând să ajungem în siguranţă la moarte.

– Autor necunoscut

Atunci când am locuit în New Mexico, o prietenă m-a dus la o peşteră de care auzise, aflată în munţii Jemez. „E mai degrabă o gaură mare în pământ", a zis ea, „dar am auzit că e destul de grozavă". Nu a fost prea convingătoare, mai ales când a ajuns la partea în care mi-a explicat cum va trebui să ne târâm în patru labe tot timpul, dar eu oricum nu o ascultam. Nu mă interesează peşterile, indiferent de mărimea lor; eu mergeam doar de dragul excursiei, al drumeţiei pe munte şi de dragul acelui local minunat care servea burgeri şi pe care îl descoperisem ultima oară când am fost acolo, sus. Peştera era doar o parte necesară a călătoriei, aşa cum era şi oprirea la benzinărie.

După o superbă călătorie cu maşina, sub cerul infinit al statului New Mexico, şi o frumoasă drumeţie pe o cărare de pământ roşu, printr-o pădure de pini, am ajuns la Peşteră.

Era întocmai cum o descrisese ea: o gaură minusculă la poalele unui deal mărunt, abia suficient de încăpătoare încât să te poţi târî prin ea. Prietena mea mi-a aruncat o pereche de apărătoare pentru genunchi şi o lanternă şi a intrat. Am urmat-o, sprijinindu-mă pe palme şi pe genunchi, ţinând lanterna în dinţi şi, după vreo zece minute de stat înăuntru, am simţit că atât intrarea, cât şi şansele mele de a mai vedea vreodată un burger dispăruseră. Dacă ne-ar fi atacat ceva din interiorul peşterii, hai să zicem un monstru, sau dacă ar fi venit o inundaţie bruscă, un cutremur, un şarpe cu clopoţei sau un ţânţar, n-am fi avut nicio şansă. Tunelul stâncos de piatră albă din jurul nostru devenise atât de îngust, încât atunci când prietena mea s-a oprit şi s-a rezemat de perete ca să stea aşezată, a trebuit să facă acest lucru cu capul plecat atât de jos încât arăta de parcă mai avea puţin şi începea să îşi mănânce gâtul. Încă o dată, ce naiba făceam eu aici?

„OK, şi acum partea cea mai tare – eşti gata?“, m-a întrebat ea. „Stinge-ţi lumina.“ Şi-a stins lanterna după ce mi-a făcut şi mie semn să fac la fel. În momentul în care mi s-a stins lumina, am simţit cum mă cuprinde întunericul primordial, cel mai adânc întuneric din câte există. Am simţit cum mă apucă isteria şi cum fiori îmi urcă pe ceafă şi, pentru prima oară în viaţa mea, am înţeles pe deplin ce înseamnă să-ţi fie frică.

Pentru că frica era singurul lucru pe care îl puteam vedea în gaura aceea. Era acolo, omniprezentă, enormă, mistuind totul, privindu-mă drept în ochi, întrebându-mă: „Deci, mă laşi să te înghit cu totul sau ai de gând să faci ceva?“

Mi-am dat seama că, fără nici cel mai mic efort, aş fi putut să mă prăbuşesc într-o criză de claustrofobie ieşită din comun, cu zgârieturi, muşcături şi ţipete ascuţite, ca ale unei nebune, încât, după ce urmau să ne scoată trupurile moi şi însângerate din acea peşteră, şi eu şi prietena mea am fi putut rămâne săptămâni bune privind fix la un perete şi muşcându-ne buzele.

Sau... nu.
Alegerea îmi aparţinea.

• •

A-ți fi frică sau a nu-ți fi frică, aceasta-i întrebarea.

• •

Sunt fericită să-ţi dau de veste că am hotărât să uit de frica nebună şi să mă târăsc cu calm afară din peşteră, până la lumina soarelui şi până la spaţiile deschise, şi să revin la mersul biped. Am ieşit nu doar cu o cantitate alarmantă de nisip în urechi şi cu fălcile extrem de încleştate din cauza lanternei pe care am ţinut-o strâns între dinţi, dar şi cu o înţelegere profundă a faptului că avem *posibilitatea de a alege*, atunci când vine vorba de frică.

E atât de simplu; frica va exista mereu, sigură pe ea şi gata să facă ravagii, dar noi putem alege dacă intrăm în luptă cu ea sau dacă aprindem luminile, dacă o înăbuşim şi ne târâm pe lângă ea. Mi-am dat seama, de asemenea, că de fapt e destul de uşor să o înăbuş, doar că am fost condiţionaţi să credem contrariul.

Ne-am obișnuit să fim înspăimântați.

În copilărie, ni se transmite foarte multă frică, tot aşa cum suntem îndopaţi cu zahăr, apoi, pe măsură ce creştem, continuăm să absorbim ştirile negative de la televizor, ororile din ziare, violenţa din cărţi, filme şi jocuri video şi toate aceste mizerii ne umplu până la refuz cu un sentiment de frică faţă de lumea în care trăim. Suntem învăţaţi să jucăm la sigur, să nu ne asumăm riscuri şi să avertizăm pe toată lumea din jurul nostru să procedeze la fel.

Și a devenit o parte atât de acceptată a condiționării noastre sociale, încât nici nu ne dăm seama că facem asta.

De exemplu, care ar fi răspunsul tău imediat dacă o persoană pe care o iubești cu adevărat și la care ții mult ți-ar spune, cu atâta entuziasm încât împroașcă în timp ce vorbește, oricare dintre următoarele lucruri:

> Iau un împrumut uriaș pentru a pune bazele afacerii la care visez.
>
> Voi călători în jurul lumii. Timp de un an. De unul singur.
>
> Îmi dau demisia de la locul meu de muncă sigur și cu normă întreagă pentru a deveni actor.
>
> Săptămâna trecută am întâlnit cea mai incredibilă persoană și sunt foarte îndrăgostit. Și ne căsătorim.
>
> Voi face salturi cu parașuta.

De cele mai multe ori, atunci când vedem că cineva își asumă un risc, prima noastră reacție e să țipăm: „Ai grijă!" Pe lângă faptul că ne-am obișnuit să ne comunicăm unii altora frica, îngrijorarea și îndoiala noastră, ne mai și felicităm pentru acest lucru, deoarece credem că asta arată cât de mult ne pasă.

ASTA-i ceva demn de speriat, dacă mă întrebați pe mine.

Există ceva numit Efectul Crabului. Dacă pui o grămadă de crabi într-un castron și dacă, în timp ce sunt acolo târându-se unul peste altul, unul dintre ei încearcă să urce, ceilalți vor încerca să îl tragă înapoi în jos, în loc să îl ajute împingându-l în sus. Nu e de mirare că li se spune crabi[1].

[1] În lb. engleză, *crab* înseamnă și „persoană acră" (n.tr.)

Imaginează-ți cât de diferită ar fi lumea noastră, dacă noi am semăna mai puțin cu crabii. Dacă am fi nu doar învățați să credem *cu adevărat* în miracole, da, îmi dau seama cât de prostește sună, ci am fi răsplătiți și sprijiniți, în loc să fim avertizați și bruscați pentru că ne aventurăm în necunoscut. În mod superficial, vorbim mult despre ideea că orice este posibil și cu toții creștem având pe pereți postere cu pisicuțe și pui de focă pe care scrie *urmează-ți visurile,* dar dacă *ai face* efectiv ceva radical, atunci s-ar declanșa toate alarmele și sirenele. Știi despre ce vorbesc?

Frica e ceva ce ține de viitor. Sentimentul de frică este real, dar frica în sine este o invenție, deoarece *nici măcar nu s-a întâmplat încă* – moartea, falimentul, să-ți rupi piciorul, să-ți uiți replicile, cineva să țipe la tine pentru că ai întârziat, să fii respins etc. De cele mai multe ori nu avem nicio garanție că lucrurile de care ne temem se vor întâmpla vreodată și că, dacă se întâmplă, vor fi înspăimântătoare! De exemplu, să analizăm moartea. Din câte știm noi, ne părăsim trupurile și ne topim într-o stare de iubire și de lumină pură, înconjurați de lucruri sclipitoare și un entuziasm orgasmic etern, într-un tărâm de basm. Putem fi la fel de siguri de acest lucru așa cum suntem siguri de oricare alt lucru din viitor, așa că de ce să facem o dramă din asta?

Tot ce ai de făcut pentru a evita teama este să înveți să te simți confortabil legat de lucrurile necunoscute, în loc să fii înspăimântat de ele. Iar acest lucru se realizează având credință.

În esență, totul se reduce la modul în care alegi să-ți trăiești viața:

Frica ta e mai mare decât încrederea în necunoscut (și în tine)?

Sau încrederea ta în necunoscut (și în tine) e mai mare decât frica?

Pentru că ai de făcut o alegere, iată un panseu al minunatei Helen Keller:

Viaţa e fie o aventură îndrăzneaţă, fie nu e nimic.

Să fim deschişi către schimbare şi

să ne comportăm ca nişte spirite libere în faţa soartei înseamnă că avem o putere nemărginită.

Vine acel moment incredibil în care te hotărăşti, „dă-o naibii, eu încerc“ şi dintr-odată, entuziasmul e mai mare decât frica. Şi apoi zbori pe covorul fermecat – semnezi pe linia punctată pentru a cumpăra casa, îţi înfrunţi tatăl, pui inelul pe deget, păşeşti pe scenă în faţa a mii de oameni. Adică simţi cu adevărat că trăieşti!

• •

Dincolo de frica ta se află libertatea.

• •

Iată câteva modalităţi care îţi vin în ajutor pentru a-ţi găsi drumul prin hăţişurile fricii:

1. PRIVEŞTE FRICA PRIN OGLINDA RETROVIZOARE

Gândeşte-te la un lucru radical pe care l-ai făcut în trecut, care a fost atât de dificil şi de înfiorător, încât ţi-a dat frisoane. Şi acum priveşte în urmă la el – cât de înspăimântător este acum? Poţi evoca vreun sentiment înfiorător legat de el? Barem o mică tresărire de frică? Ţine minte acest lucru atunci când ai de înfruntat fiecare nouă provocare: Oricât de intimidant pare în acest moment următorul tău mare

pas înainte, într-o bună zi, când vei privi în urmă la el, va fi nesemnificativ. Așa că de ce să aștepți? De ce să nu-l privești de acum prin niște lentile colorate și care micșorează? Vizualizează-ți provocările din viitor, privește retrospectiv la ele dintr-o poziție triumfătoare, și ele își vor pierde o mare parte din puterea de a te paraliza.

Eu mă folosesc mereu de exemplul primei mele călătorii în India, atunci când sunt incapabilă să fac ceva care mă sperie. A fost una dintre primele mele călătorii în străinătate de una singură și chiar dacă până atunci experiența mea în materie de lucruri cu specific indian consta cam în două CD-uri ale lui Ravi Shankar și niște *tikka masala* de pui, m-am gândit că ar fi un loc atât de grozav pe care să îl vizitez. Voiam să merg într-un loc cu totul nou și să experimentez o realitate cât mai diferită de a mea. Am crezut că dacă merg în India e ca și cum aș trece prin oglindă.

Îmi cumpăr, așadar, biletul și apoi mă gândesc din senin – ce naiba încerc să dovedesc? De ce fac asta? Până atunci nu mai mersesem singură în niciun alt loc atât de îndepărtat, în care să nu cunosc pe nimeni, să nu vorbesc limba, un loc unde habar nu aveam la ce să mă aștept, și îți jur că, treptat, am transformat asta într-unul dintre cele mai înspăimântătoare lucruri pe care le-am făcut în viața mea. Pentru că îmi imaginam că eram un punct micuț, aflat tocmai de cealaltă parte a planetei, plutind printr-un spațiu în care eram cu totul și cu totul anonimă, o fantomă, o străină, în care puteam să dispar fără urmă și fără ca nimeni dintre cei pe care îi iubeam să aibă habar de ce mi s-a întâmplat. Puf!

Lucrurile s-au înrăutățit atât de mult încât am început să visez cu ochii deschiși că voi fi grav rănită sau că cea mai bună prietenă a mea va muri astfel încât să nu mai fie nevoie să plec (dintr-un anumit motiv nu mi-a trecut niciodată prin minte să anulez pur și simplu biletul). Totuși, din fericire,

nimeni nu a murit şi m-am trezit dusă cu maşina la aeroport, simţindu-mă de parcă aş fi mers la propria-mi înmormântare. Însă în momentul în care am păşit în terminalul internaţional din aeroport, am fost absorbită de o mare de culori şi de oameni din întreaga lume, de o mare de mişcări şi de limbi diferite, iar teroarea mea a dispărut imediat, lăsând loc entuziasmului. Ce să vezi, mă duc în India!

Când am ajuns în avion, m-am aşezat lângă o indiancă superbă, care purta un sari roz şi cercei de aur uriaşi şi care s-a întors către mine, mi-a zâmbit şi mi-a oferit o bomboană M&M şi atunci am înţeles cu adevărat: *Nu eşti singură, prostănaco. Eşti înconjurată de oameni. Şi una dintre nevoile umane de bază este sentimentul de conexiune.* Apoi am petrecut două luni călătorind într-o ţară care acum este de departe unul dintre locurile mele preferate de pe această planetă şi care a aprins în mine o dragoste pentru călătorii ce mi-a schimbat complet viaţa.

Acest lucru şi alte exemple din viaţa mea mi-au dovedit întotdeauna că:

> Fricile noastre cele mai mari sunt cea mai mare pierdere de timp.

Înfruntă-ţi fricile confruntându-le cu adevărul, şi anume că toate se află în mintea ta şi că îşi vor pierde puterea asupra ta.

2. PRIVEŞTE FRICA DIN ALT UNGHI

Când îţi dai seama că eşti pe cale să te laşi dominat de frică, priveşte-o dintr-o perspectivă diferită. Începe prin a o diseca, prin a afla de ce te temi cu adevărat şi apoi prin a o privi din alt unghi, pentru a o face să lucreze în favoarea

ta, nu în detrimentul tău. Arată-i cine-i șeful. Trateaz-o cu o atitudine de tipul „Ia mai scutește-mă".

De exemplu:

Vreau să scriu o carte, dar nu reușesc să mă așez la birou și să mă apuc de treabă. De ce nu? *Sunt speriat că dacă o voi face, va fi groaznică*. Ce se întâmplă dacă e groaznică? *Dacă e groaznică, o să par un prost*. Și apoi ce? *Oamenii vor râde de mine*. Și apoi ce? *Îmi va fi rușine*. Bine, deci nu te apuci să scrii cartea pentru a te proteja, ca să nu te simți prost și să nu-ți fie rușine.

Acum privește teama din altă perspectivă: Cât de prost și cât de rușinat te vei simți dacă nu îți scrii cartea? *Foarte. Știu că e o idee genială. Și e un mare vis al meu*. Așa că strategia ta de a nu o scrie cu scopul de a te proteja și de a nu te simți prost și rușinat te va proteja de acestea? *Nu*. Și de vreme ce oricum riști să te simți prost și rușinat, care variantă e mai rea – să încerci să o scrii și să iasă groaznic sau să nu te străduiești deloc și să trăiești o viață pe care nu ți-ai dori să o trăiești, marcată de mediocritate, de lipsă de atitudine și de rușine? *Să trăiesc o viață pe care nu mi-aș dori să o trăiesc, marcată de mediocritate, de lipsă de atitudine și de rușine.*

Disecă lucrurile ca să le poți analiza cu atenție și înlătură ceea ce te sperie în legătura cu acea situație. Frica se referă doar la modul în care alegi să privești lucrurile, așa că schimbându-ți perspectiva asupra lor, poți îngădui fricii de a NU face lucrul de care te temi să îți dea un imbold în calea ta către măreție.

3. TRĂIEȘTE ÎN PREZENT

Ți se întâmplă ceva înfricoșător chiar acum, în acest moment? Chiar acum, acolo unde stai, se întâmplă efectiv ceva rău sau e vorba doar despre gândurile din mintea ta,

care te fac să o iei razna? Îți consumi energia atât de necesară pentru a da lovitura, pierzându-ți cumpătul chiar înainte ca ceva să se întâmple. În schimb, trăiește în prezent și conectează-te la sinele tău superior. Dacă ești pe cale să intri în sala de judecată, să sari dintr-un avion sau să ceri o mărire de salariu, păstrează-ți concentrarea în acel moment și rămâi conectat la Energia Sursă. Păstrează-ți frecvența înaltă și continuă să crezi cu tărie în miracole, în loc să cazi pradă temerilor din mintea ta și vei descoperi nu doar că reușești să faci față mai eficient oricărei situații pe care o întâmpini, ci și că, în nouă cazuri din zece, lucrurile din mintea ta sunt mult mai înfricoșătoare decât ceea ce se întâmplă în realitate.

4. GATA CU PORCĂRIILE!

Fii mai conștient de informațiile pe care le absorbi. Ce bloguri citești? La ce emisiuni te uiți? Ce cărți citești? Ce povești citești în ziare? La ce filme te duci? Cui îi ceri părerea? Pe ce te concentrezi în viața de zi cu zi? Aici nu e vorba despre a nega sau despre a nu fi la curent cu ce se întâmplă în lume, e vorba despre câte dintre aceste informații îți sunt cu adevărat necesare. Te uiți la un accident de mașină sau acumulezi informații care îți vor permite să contribui la o schimbare pozitivă?

Dacă te afunzi în durere și în suferință, acest lucru nu va ajuta pe nimeni, nici măcar pe tine, tot așa cum faptul că tu te înfometezi nu îi va ajuta pe cei care suferă de foame. Dacă vrei să ajuți lumea și pe tine însuți, păstrează-ți frecvența înaltă și acționează dintr-o perspectivă a puterii și a bucuriei.

5. NOAPTEA, ÎN PAT, NU TE GÂNDI LA NIMIC ÎNGRIJORĂTOR

Mințile noastre devin niște lupe gigantice ce ne amplifică enorm toate temerile atunci când stăm întinși în pat, la trei

noaptea, ascultând ca niște spectatori captivați, fără nimic altceva care să ne distragă atenția. În cazul în care nu ai de gând să te ridici chiar atunci din pat și să iei anumite măsuri, nu-ți irosi timpul prețios gândindu-te la problemele tale. De fiecare dată când faci asta, situația nu e niciodată la fel de gravă în dimineața următoare, când te trezești. Știi asta și totuși... Folosește-ți puterile meditative pentru a-ți scoate din minte gândurile tulburătoare, concentrează-te pe relaxarea fiecărui mușchi din corp, unul câte unul, încet și în mod deliberat, astfel încât să îți ocupe tot spațiul din creier pe care îl foloseai pentru a te agita. Respiră profund și gândește-te la toate lucrurile incredibile din viața ta, ascultă o meditație ghidată, fă tot ce poți pentru a dormi bine și ocupă-te de tot ce e nevoie în timpul dimineții. Pentru că singurul lucru mai rău decât să stai treaz toată noaptea și să fii neliniștit din cauza unui lucru este ca apoi să fii prea epuizat în ziua următoare pentru a-i face față.

6. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Și vei fi invincibil.

CAPITOLUL 21:

MILIOANE DE OGLINZI

Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău.

– Eleanor Roosevelt; activistă, feministă, supereroină, cea mai longevivă primă doamnă în funcție a Statelor Unite din toate timpurile

Unul dintre cele mai uluitoare lucruri în legătură cu alți oameni este că ne furnizează informații valoroase și adesea alarmant de intime despre cine sunt ei, de îndată ce îi cunoaștem. Dacă suntem atenți, putem observa indiciile concludente pe care ei le transmit prin limbajul corpului, prin înfățișarea lor, prin stilul lor de viață, prin faptele lor, interesele lor, prin cuvintele lor, prin modul în care se comportă cu câinii lor, cu chelnerița, cu ei înșiși etc. Unii oameni sunt foarte ușor de citit, alții se dezvăluie prin mici mărturisiri: „Îmi place schiul nautic", „Te admir pentru cât de încrezător ești cu privire la problema ta cu greutatea", „Tocmai am ieșit din închisoare" etc. Cu excepția sociopaților sau a mitomanilor

versați, cei mai mulți oameni ne oferă destule lucruri la care să cugetăm chiar de la prima lor apariție.

Apoi trecem toate aceste informații prin filtrul *personal* și, în funcție de percepțiile, de prejudecățile, de problemele noastre și de cât timp am dedicat psihoterapiei, hotărâm dacă vrem sau nu să cunoaștem mai bine acea persoană.

Cu toții suntem atrași sau ne simțim respinși de diferite lucruri pe care le fac alți oameni. Și lucrurile care ne sar cel mai mult în ochi sunt cele care ne reamintesc cel mai mult de noi înșine. Asta e din cauză că alți oameni sunt ca niște oglinzi pentru noi: dacă cineva te sâcâie, proiectezi asupra lui ceva care nu îți place la tine însuți și dacă îl consideri extraordinar, atunci el reflectă ceva ce vezi în tine și care îți place (chiar dacă acel lucru nu s-a dezvoltat încă la tine). Știu că sună ca și cum aș face o uriașă generalizare, dar ai răbdare.

Realitatea ta este creată de lucrurile pe care te concentrezi și de modul în care alegi să o interpretezi. E valabil pentru orice, inclusiv pentru lucrurile asupra cărora te concentrezi în privința oamenilor din lumea ta. De exemplu, în funcție de cum ești tu, ai putea să reacționezi într-o multitudine de feluri dacă noul tău iubit sau noua ta iubită ți-ar spune mereu că ești „un mare prostănac" sau „o mare prostănacă". Ai putea: A) Să vezi asta ca pe un semnal de alarmă și să crezi că e o persoană agresivă; B) Să vezi asta ca pe un semnal de alarmă și să crezi că persoana respectivă e neliniștită sau nesigură și că e foarte nepoliticoasă; C) Să vezi asta ca pe o undă verde pentru că „suferă atât de mult, încât trebuie să insulte alți oameni. Chiar are nevoie de o persoană așa înțelegătoare cum sunt eu"; D) Să vezi asta ca pe un semnal de alarmă pentru că de fapt și tu crezi că ești un mare prostănac sau o mare prostănacă; sau E) Crezi că e amuzant pentru că nu rezonează cu tine.

Oamenii din anturajul tau sunt oglinzi excelente pentru cine ești și pentru cât de mult sau cât de puțin te iubești pe tine însuți.

Atragem oameni în vieţile noastre dintr-un anumit motiv, la fel cum şi ei ne atrag pe noi în vieţile lor. Cu toţii ne ajutăm unii pe alţii să ne dezvoltăm şi să ne dăm seama de problemele noastre, asta *dacă* profităm de ocazia de a învăţa, în loc să reacţionăm pur şi simplu (devenind defensivi, justificându-ne faptele sau plângându-ne) la lucrurile extrem de enervante pe care le fac alţi oameni. Cei care ne enervează, fie că sunt prietenii noştri, rudele, clienţii, vecinii sau doamna aceea din tren cu o voce asurzitoare, sunt cei care ne ajută să ne dezvoltăm şi cei care îşi dau seama cine suntem cu adevărat, chiar mai mult decât îşi dau seama cei mai buni prieteni ai noştri (asta dacă nu sunt şi ei enervanţi pe moment şi atunci le putem mulţumi şi lor). Nu rata minunata oportunitate de învăţare pe care ţi-o oferă persoanele cărora ţi-ar plăcea să le dai un pumn în gură.

Lucrurile care ne deranjează la alţi oameni ne deranjează pentru că ne reamintesc de ceva ce nu ne place la noi înşine. Sau comportamentul lor ne declanşează o frică sau o nesiguranţă pe care o avem, dar de care nu ne dăm seama. Pentru foarte mult timp, una dintre poveştile în care credeam cu tărie a fost aceea că a fi feminină era un lucru enervant şi un semn slăbiciune. Undeva pe parcurs m-am hotărât că a te purta ca (sau a fi) o fată nu era un lucru de apreciat sau o dovadă de putere şi am ajuns să îmi fie ruşine de feminitatea mea. Prin urmare, mă simţeam mult mai puţin ameninţată de femeile care veneau spre mine cu o bormaşină, decât de femeile care

veneau spre mine cu un creion de sprâncene, motiv pentru care încă mi se pare amuzant că una dintre cele mai bune prietene ale mele este pe cât se poate de feminină. Am cunoscut-o pe când lucram împreună în New York şi am fost imediat atrasă de ea pentru că este genială, amuzantă şi o scumpă şi îl imita perfect pe unul dintre colegii noştri, mergând pe hol cu fundul scos în afară, lucru care mă făcea mereu să mă prăpădesc de râs, într-atât încât era nevoie să mă sprijin de mobile ca să nu cad. Totuşi, spre deosebire de mine, ei îi place să iasă seara în oraş cu fetele, îi plac programările la mani-pedi, se uită cu admiraţie la inelele de logodnă atunci când o viitoare mireasă îşi flutură mâna şi e o profesionistă în ceea ce priveşte modul în care se salută fetele din gaşcă: îşi ridică braţele în aer, îşi lasă capul pe spate, ţine ochii strâns închişi şi strigă pe un ton ascuţit „Vai, Doamne!“, astfel încât se face auzită de toată lumea. Din aceste motive, noi îi spunem Pink (Roz).

Iată că zece ani mai târziu, eu locuiesc în Los Angeles şi Pink locuieşte în afara New York-ului – desigur, e căsătorită şi are o droaie de copii. Se hotărăşte să îşi ia prima vacanţă de una singură de când a devenit mamă şi e în drum spre San Diego să se întâlnească cu cea mai bună prietenă a ei din facultate, când mă sună şi mă roagă să vin cu maşina să mă întâlnesc cu ea. Accept, cam într-o doară. Problema nu era drumul de două ore cu maşina, ci cea mai bună prietenă a ei din facultate, pe care nu o mai întâlnisem, dar despre care eram sigură că e şi mai „roz“ decât Pink. Mi-am imaginat o scenă demnă de o frăţie a fetelor, în care ne facem pedichiura în timp ce ne uităm la filme cu Meg Ryan şi în care vorbim despre cât de mult ne-am îngrăşat. Dar ţin la Pink, aşa că am pornit la drum.

Între timp, în San Diego, cea mai bună prietenă a lui Pink din facultate nu era deloc încântată de faptul că urma să o

cunoască pe cea mai bună prietenă a lui Pink din perioada petrecută la New York şi care venea cu maşina din L.A. Şi ea îşi dădea ochii peste cap, gândindu-se că va întâlni o bombă cu estrogen, aşa că imaginaţi-vă cât de încântate am fost când am descoperit că amândouă eram la fel de macho. Odată ce ne-am dat seama că situaţia nu era totuşi atât de copleşitoare şi de roz pe cât ne temuserăm că va fi, am avut o surpriză de proporţii: latura noastră feminină, pe care o neglijaserăm, s-a simţit în siguranţă şi a ieşit din ascunzătoare. Toate trei ne-am pierdut vocea în acel weekend, trăncănind şi strigând „Vai, Doamneee!", atât de tare încât ne-am făcut auzite de toată lumea. Nu m-aş mira nici dacă vreuna sau două unghii s-au ales cu ojă pe ele. Nu-mi amintesc. Eram prea beată pentru că exagerasem cu şprițurile.

Încă nu sunt cea mai entuziastă participantă la petrecerile pentru mirese şi nu afirm că e nevoie să accepţi şi să îţi placă tot ce te deranjează pe lumea aceasta, ci că, dacă ceva nu îţi place în *mod activ*, e din cauză că la un anumit nivel acel lucru rezonează cu tine, înseamnă ceva pentru tine.

Când ai de-a face cu cineva care te enervează (şi te trezeşti că devii bârfitor, arăţi cu degetul, judeci şi te plângi), a lua poziţie şi a gestiona situaţia poate fi mult mai benefic decât simplul fapt de a-ţi face viaţa mai plăcută pe termen lung; te poate ajuta să te vindeci, să te dezvolţi şi să ieşi din ipostaza de victimă. Pentru că te obligă să ai de-a face cu trăsăturile tale mai dificile, cu părţile de care nu eşti atât de mândru. Niciunul dintre noi nu vrea să admită că e necinstit, prefăcut, nesigur, agresiv, imoral, răutăcios, autoritar, prost, leneş etc., dar asta te-a atras în primul rând spre oamenii la care observi aceste lucruri şi asta i-a atras pe ei spre tine. Şi a recunoaşte acest lucru constituie primul pas pentru a le lăsa în urmă – uraaa!

Dacă oamenii sunt enervanţi într-un mod care nu are nicio legătură cu noi, fie nu observăm, fie nu ne obsedează

atât de tare. De exemplu, hai să zicem că în viața ta cunoști o persoană care ți se pare nesuferită pentru că ea le știe pe toate. De fiecare dată când deschizi gura să vorbești despre ceva ce ai făcut, ea spune că deja a făcut acel lucru. Orice știi tu, ea știe deja. Și știe mult mai multe decât tine. Și trebuie să se asigure că tu și toți oamenii aflați pe o rază de 16 kilometri sunteți conștienți de cât de multe știe ea. În timp ce tu te distrezi imaginându-ți cum o dai cu capul de toți pereții, de fiecare dată când te afli în preajma ei, s-ar putea ca altcineva să îi soarbă fiecare cuvânt și să fie avid după conversația ei fascinantă și sclipitoare.

Motivul pentru care te înnebunește este că, mai mult ca sigur, și tu ești unul care le știe pe toate sau îți faci griji că ai putea fi sau te simți nesigur pe tine, crezând că oamenii au impresia că tu nu știi nimic.

Realitatea noastră este o oglindă a gândurilor noastre, inclusiv oamenii din realitatea noastră.

La fel stau lucrurile și atunci când oamenii ne vorbesc de rău. Te-ai mai simți jignit când cineva ar râde pe seama ta pentru că ești scund, dacă ai avea 1,80 m înălțime? Mai mult ca sigur că nici măcar nu ai băga de seamă sau, dacă ai face-o, ai crede doar că e puțin cam ciudat. Dar dacă ți-ar reproșa că ești autoritar și în adâncul inimii te temi că ești autoritar, asta sigur îți va atrage atenția. (Ar mai însemna și că persoana respectivă are o energie legată de propria autoritate, dacă o recunoaște în cazul tău, dar asta nu e problema ta).

În viață, atragi tot mai multe lucruri asupra cărora te concentrezi. Dacă te concentrezi în mod conștient sau subconștient pe anumite convingeri legate de cine ești, de cine vrei să fii sau de cine nu vrei să fii, vei atrage oameni care îți oglindesc acele trăsături.

De aceea, atunci când ai de-a face cu un prieten „trădător" sau cu vreo persoană toxică pe care trebuie să o înfrunți sau pe care trebuie să o scoți din viața ta, ești prins într-o capcană întinsă tot de tine, pentru că nu vrei să rănești cealaltă persoană, vrei să profiți de pe urma trăsăturilor ei mai bune sau te temi că dacă nu îi suporți porcăriile, vei avea parte de tot ce poate fi mai rău. Nu-mi pasă cât de mult timp ai fost prieten cu cineva, cât de rău îți pare pentru el, cât de mult te-a ajutat de milioane de ori sau cât e de amuzant, cât de mult succes are, cât e de arătos, de disperat, de înspăimântător, de genial sau de neajutorat, cât de mult te inspiră și cât sunteți de apropiați, deoarece motivul pentru care nu reușești să iei poziție în privința lui nu are legătură cu niciunul din lucrurile de mai sus.

De fapt, tu ești pus în situația de a reconfigura convingerile tale limitate despre *tine însuți*. Și folosești aceste justificări legate de alți oameni pentru a evita să îți confrunți propriile probleme – propriile probleme cauzate de faptul că opui rezistență față de tine însuți.

Până la urmă, nu e vorba despre ei, e vorba ca tu să crezi că ești demn de a fi iubit și apreciat pentru ceea ce ești cu adevărat.

Când acceptăm să ne dezamăgim pe noi înșine pentru a sprijini comportamentul negativ al celorlalți, acest lucru își are adesea originea în același impuls: *Nu suntem dispuși să îi facem pe alți oameni să se simtă mai stânjeniți decât tocmai ne-au făcut ei pe noi să ne simțim*. Nu ne iubim chiar atât de mult, nu? Apropo, prin a-i face să se simtă stânjeniți, mă refer la *a refuza să participi la drama lor*, nu la a-i jigni în același

mod. Aici nu e vorba despre a aplica legea ochi pentru ochi, dinte pentru dinte și de a te înjosi, e vorba despre a-ți apăra sinele superior, indiferent dacă cel cu care ai de-a face ar alege să se simtă:

- Dezamăgit
- Rănit
- Pus în dificultate
- Îndreptățit să creadă că ești nebun

E vorba despre respectul de sine, nu despre a ceda nevoii tale nesigure de a te face plăcut.

Acest lucru este incredibil de eficient, pentru că *atunci când te iubești pe tine însuți suficient de mult încât să îți susții adevărul cu orice preț, toată lumea are de câștigat*. Începi să atragi acel gen de lucruri, de oameni și de oportunități care sunt aliniate cu cine ești tu cu adevărat, lucru mult mai distractiv decât să îți petreci timpul cu o grămadă de oameni care îți consumă energia. Și refuzând să participi la dramele altor oameni (adică să nu fii de acord să îi faci praf pe ceilalți, să te plângi de cât de nedreaptă este lumea) nu doar că îți crești frecvența, dar le oferi și celor melodramatici șansa de a se ridica, în loc ca toată lumea să joace în continuare un joc meschin și jalnic.

Să nu îți ceri niciodată scuze pentru cine ești. Acest lucru face rău tuturor.

Cu toții cunoaștem pe cineva care nu tolerează nicio lipsă de respect din partea nimănui. Niciodată. Considerăm că acești oameni sunt demni de admirație și nu ne-am gândi nicio clipă să fim atât de proști încât să îi păcălim sau să le facem vreun rău. De ce? Pentru că îi respectăm și, hmm, pentru că de obicei suntem un pic îngroziți de ei (într-un mod sănătos). Și de ce îi respectăm? *Pentru că se respectă pe ei înșiși.*

Așadar, cum poți scăpa de proiecțiile și de prejudecățile tale jalnice și cum poți face lumea mai frumoasă prin sinele tău superior, lipsit de regrete?

1. RECUNOAȘTE-ȚI PĂRȚILE NEGATIVE

Începe să observi lucrurile care te enervează la culme în privința altor oameni și, în loc să te plângi, să îi judeci sau să devii defensiv, folosește-i ca pe o oglindă. *Mai ales dacă observi că te ambalezi foarte tare.* Fii foarte sincer cu tine însuți – este o însușire pe care o posezi și tu? Sau există o anumită trăsătură pe care ți-e silă să recunoști că o ai și tu? Sau îți reamintește de un lucru pe care încerci să îl suprimi în mod activ? Sau să îl eviți? Sau e opusul a ceva ce faci în mod concret? Sau de care te simți amenințat? Devino fascinat de lucrurile din jurul tău care te irită, în loc să fii furios din cauza lor, și începe să înveți din ele.

2. PUNE-ȚI LA ÎNDOIALĂ PĂRȚILE NEGATIVE

Odată ce descoperi ce parte din tine proiectezi asupra persoanei care te scoate acum din pepeni, poți să începi să o lași în urmă. Începe prin a-ți pune întrebări simple și prin a dezamorsa poveștile false și limitative, pe care le-ai târât după tine o veșnicie.

De exemplu, dacă te enervezi la culme că prietenul tău care întârzie mereu a întârziat din nou, acest lucru te stârnește pentru că te agăți de un anumit fel de „adevăr" cu privire la modul în care oamenii ar trebui să folosească timpul. Schimbă perspectiva și întreabă-te lucruri de genul: „În ce fel de situații întârzii eu mereu, sunt eu nepăsător sau neserios?" Sau poate că întrebarea e: „În ce fel de situații sunt prea sever sau autoritar?"

Odată ce ai răspunsul, întreabă-te:

CUM TREBUIE SĂ FIU EU PENTRU CA ACEASTĂ SITUAȚIE SĂ NU MĂ DERANJEZE?

Folosind scenariul de mai sus, hai să zicem că ești mult mai sever decât ai vrea să recunoști. E o informație foarte prețioasă deoarece acum știi că pentru a fi mai fericit, trebuie s-o lași mai moale. Nu mai insista ca oamenii să facă lucrurile exact la fel ca tine (mai ales acei oameni din viața ta care au dovedit în mod clar că nu vor face asta), observă în ce privințe ești extrem de exigent, pur și simplu pentru că ți-a intrat în obicei și nu neapărat pentru că e necesar, și întreabă-te mereu: „Pot să mai las acum de la mine?" Devenind conștienți de ceea ce facem, putem investiga motivele pentru care facem acel lucru și apoi putem alege să continuăm sau să renunțăm la el, în loc să reacționăm orbește.

CE OBȚIN DACĂ SUNT AȘA?

După cum am discutat în Capitolul 17: „E atât de ușor, odată ce îți dai seama că nu e greu", nu facem nimic decât dacă obținem ceva, chiar dacă ceea ce obținem sunt niște beneficii false. Conform acestui scenariu, unele dintre consecințele pozitive ale faptului că ești sever sunt că ajungi

mereu la timp, rezolvi multe etc. Dar sunt și câteva consecințe negative ale faptului că ești sever; îi intimidezi pe oameni, făcându-i să nu îți stea în cale, ajungi să ai dreptate ori de câte ori cineva greșește (și va greși de multe ori, dacă ești într-atât de sever), ajungi să deții controlul etc. Odată ce îți dai seama că urmărești să obții o răsplată falsă păstrând acest comportament, o poți vedea așa cum e ea – ceva ce nu este întotdeauna aliniat cu cine ești tu cu adevărat și cu cine aspiri să fii – și te poți debarasa de ea când nu funcționează.

CUM M-AȘ SIMȚI DACĂ NU AȘ FI AȘA?

Unul dintre cele mai bune moduri pentru a te debarasa de comportamentul nedorit menționat mai sus este să te întrebi cum te-ai simți dacă nu ar mai fi real pentru tine. „Cum m-aș simți dacă nu mi-ar mai păsa atât de mult ca toată lumea să facă totul exact așa cum spun eu, tot timpul, în orice situație?“ Pune-ți întrebarea și apoi imaginează-ți că ești această persoană care a lăsat totul în urmă. Cum îți simți corpul? La ce folosești spațiul din mintea ta care înainte era ocupat cu gânduri otrăvitoare despre cretinii nepăsători din jurul tău, care nu îți urmează instrucțiunile? Simte cum ar fi realitatea odată ce ai renunțat la acest obicei, trăiește-o, vizualizeaz-o, bucură-te că nu o mai ai și apoi abandoneaz-o.

3. NU FI PERMISIV

În situațiile mai neclare, în care nu prea știi ce să faci, dar îți dorești cu adevărat să ajuți pe cineva, recunoaște diferența dintre a ajuta și a fi permisiv. Atunci când întinzi o mână de ajutor, simți că acea persoană te trage în jos sau că tu o ajuți să-și ridice potențialul de creștere? E o persoană recunoscătoare sau consideră că lucrurile i se

cuvin? Se folosește de ajutorul tău pentru a se îndrepta concret într-o direcție pozitivă sau are nevoie constant de și mai multe lucruri? Doar pentru ultima oară? Chiar dacă e a cincizecea oară.

Fii atent și ai încredere în felul în care te simți. Dacă ajuți cu adevărat acea persoană și ea se ridică la înălțimea situației, asta va crește frecvențele tuturor celor implicați și te vei simți bine. Dacă ești permisiv cu persoana respectivă, te vei simți împovărat, deprimat și în cele din urmă vei avea resentimente. Deși nu e plăcut să abandonezi pe cineva atunci când se află la pământ, dacă scoți mereu din încurcătură pe cineva, nu se va mobiliza niciodată pentru a se salva. De ce ar face-o? Te are pe tine să îi plângi de milă. Iubirea care vine la pachet cu reguli stricte este tot o formă de iubire.

4. RENUNȚĂ LA OAMENII CARE ÎȚI DAU BĂTĂI DE CAP

Uneori, oricât ai fi de conștient de tine însuți, oricât de mult ai ierta și oricât de mult ai reușit să treci peste anumite lucruri, nu există nicio altă cale: unii oameni pur și simplu țin prea mult la disfuncționalitatea lor. E supărător să te afli în preajma lor. Ai prefera mai degrabă să fii acoperit de mușchii de pe o mie de cămile, decât să ieși cu ei la o cafea.

Aici e vorba doar despre a învăța, despre a iubi și despre a evolua spre o versiune superioară a ta, nu despre a vedea cât de multe chinuri poți îndura. Așa că, pe lângă a înțelege cum să te dezvolți, prin prisma comportamentului nu prea plăcut al celor din jurul tău, este important, de asemenea, să înțelegi cum să scapi naibii de ei, dacă sunt obsedați cronic de sine, violenți, dacă dau vina pe altcineva, dacă sunt negativiști, autoritari, geloși, excesiv de dramatici, manipulatori,

dacă fac pe victimele, dacă sunt plângăcioși, pesimiști sau dacă se poartă rău cu animalele. Iată cum să faci asta:

ÎN PRIMUL RÂND: HRĂNEȘTE-ȚI MINTEA

După cum am discutat, de multe ori oamenii pe care trebuie să îi abandonăm se întâmplă să fie cei pe care îi iubim sau, cel puțin, cei care ne plac mult datorită calităților lor onorabile. Prin urmare, bine cunoscutul sentiment de vinovăție poate să ne stea serios în cale atunci când încercăm să facem ceea ce trebuie. Așa că fii puternic. Privește asta ca pe un mod de a fi drăguț cu tine însuți, nu ca pe un mod de a te purta urât cu ei. Faptul că îți amintești că ești pe cale să ajungi la o versiune superioară a ta, în loc să te cobori la nivelul lor îți poate da puterea de care ai nevoie ca să te descotorosești de ei.

APOI APASĂ PE BUTONUL DE EVACUARE

Un alt lucru important pe care să-l ții minte atunci când îți smulgi buruienile din grădină este să nu te implici în scenariul lor tragic. Rupe legătura cât mai repede și cât mai simplu posibil, fără prea multe discuții. Dacă oamenii sunt atât de nepăsători față de sentimentele tale, încât trebuie să îi scoți din viața ta, sunt șanse foarte mari ca ei să nu se aștepte la asta, așa că discuția despre motivul pentru care trebuie să întrerupeți definitiv orice legătură ar putea continua pentru tot restul vieții tale, dacă îngădui acest lucru. Devino dintr-odată foarte ocupat, fă-i să dispară, dezvață-i de tine fără nicio explicație. Cu cât strigă mai tare, cu atât devii brusc mai ocupat.

Dacă e inevitabil să ai o conversație cu acea persoană, amintește-ți: te-ai hotărât deja că nu mai vrei să continui, așa

că nu te lăsa atras să mai discuți încă o dată cu acea persoană despre decizia ta sau despre problemele ei. Spune-i pur și simplu că din punctul tău de vedere relația nu merge, că nu îți place cum te simți, că trebuie să îi pui capăt și că nu e loc de discuție. Vorbește doar despre tine, nu îi da celuilalt niciun motiv la care să se gândească sau pentru care să intre în polemici, încercând să aibă câștig de cauză.

5. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Cu putere, cu credință, fără niciun regret.

CAPITOLUL 22:

O VIAȚĂ MINUNATĂ

E minunat să mă aflu aici. E minunat să mă aflu oriunde.

– Keith Richards; Zeu al rockului, cunoscător al vieții

Am un motan de douăzeci și doi de ani.

Îl am și pe tata care are optzeci și șapte de ani.

Motanul meu și tatăl meu au în comun aceeași putere de supererou: amândoi au capacitatea de a mă face să le acord multă atenție și să fiu mai drăguță cu ei decât sunt cu oricine altcineva. Cu oricine altcineva care nu se confruntă cu moartea iminentă, adică.

Prima oară când mi-am dat seama că motanul meu e bătrân și că s-ar putea să moară în curând a fost acum aproape un an, când, peste noapte, toată grăsimea i s-a lăsat în zona abdominală, făcându-l să-și legene burta de parcă ar fi fost un uger și lăsându-i coloana vertebrală încă în stare de șoc, ieșită în afară, fusiformă și în zigzag, întrebându-se parcă de ce fusese părăsită. Din acel moment am început să-mi iau

rămas-bun de la el cu ochii în lacrimi de fiecare dată când plec de-acasă, iar mâncarea umedă sofisticată a început să-și facă apariția în castronul lui.

În cazul tatei, am început să-l sun și să călătoresc cu mult mai des cu avionul pe coasta de est și acum râd isteric la toate glumele lui, făcându-l fără îndoială să se îngrijoreze pentru sănătatea mea mai mult decât mă îngrijorez eu pentru a lui.

Sunt încântată să te anunț că, deși conform calendarului, atât motanul cât și tata sunt foarte bătrâni, amândoi sunt în plină formă. Tata joacă tenis o dată pe săptămână și încă știe cine sunt, iar motanul meu vine în continuare alergând atunci când aude desfăcătorul de conserve.

Amândoi sunt de asemenea niște mementouri excelente: când vine vorba despre cei pe care îi iubești, despre lucrurile care îți plac și despre viața pe care o iubești, ce ar putea fi mai important oare decât să te bucuri de ele chiar acum, cât încă mai ai ocazia?

Dacă vrei să faci un anumit lucru, nu aștepta până când ești mai puțin ocupat, sau mai bogat, mai „pregătit" sau mai slab cu 9 kilograme. Începe chiar acum. Nu vei mai fi niciodată atât de tânăr.

Dacă e vorba despre oamenii pe care îi iubești, vizitează-i cât mai des posibil. Poartă-te ca și cum de fiecare dată când îi vezi, va fi ultima oară. Iubește-i oricum, chiar dacă te sâcâie uneori. Dacă aveți neînțelegeri, treceți peste ele. Nu te încurca cu lucruri mărunte, astfel încât să nu reușești să te bucuri de oamenii care ocupă un loc în inima ta.

Dacă nu ai ajuns acolo unde vrei în viață, continuă-ți drumul. Poartă-te cu tine însuți ca și cum ai fi cel mai apropiat prieten pe care îl ai. Celebrează faptul că ești o ființă

minunată. Nu lăsa pe nimeni să-ți stea în cale și să stea în calea visurilor tale, cu atât mai puțin pe tine însuți.

Viața ta se desfășoară chiar acum. Nu pierde ocazia.

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Cât încă mai ai ocazia s-o faci.

PARTEA A 5-A

CUM SĂ DAI LOVITURA

CAPITOLUL 23:

HOTĂRÂREA FĂRĂ CALE DE ÎNTOARCERE

Înainte ca cineva să se hotărască, există ezitarea, riscul de a da înapoi, și întotdeauna ineficiența. În momentul în care cineva se decide, atunci Providența se pune și ea în mișcare.

– W.H. Murray; explorator, alpinist, persoană dedicată

Se spune că atunci când Henry Ford a avut pentru prima oară ideea de a realiza motorul V-8, el a dorit ca acesta să aibă toți cei opt cilindri turnați într-un singur bloc. Habar nu am ce înseamnă asta, dar se pare că era greu de executat, pentru că echipa lui de ingineri i-a zis ceva de genul: „Ce dracu', ai luat-o razna!" Ford a insistat totuși ca ei să ducă la îndeplinire sarcina, așa că ei au plecat lamentându-se ca să trudească la ea, pentru ca mai apoi să se întoarcă și să îl informeze că era imposibil.

Auzind veștile, Ford le-a spus să mai încerce, indiferent cât de mult timp ar fi durat. Le-a zis: „Să nu vă mai văd până

când nu îmi aduceți ceea ce vreau“ și ei au zis: „Tocmai am dovedit că nu e posibil“, „E posibil și va fi realizat“, la care ei au zis „Ba nu“ și el a zis “Ba da“ și ei au zis „Nu-i cu putință“ și el „Ba-i cu putință“, așa că au luat-o de la capăt, de data asta timp de un an întreg și... nimic.

Așa că au revenit la Ford și s-au văicărit, au dat vina unii pe alții și s-au păruit, iar Ford i-a dat afară *din nou* și le-a spus din nou că vor reuși și apoi, în laborator, printre lucrările de origami în formă de lebede, făcute din notițele lor, și în acompaniamentul vânturilor trase ori de câte ori cineva rostea cuvântul „Ford“, inginerii lui au reușit să realizeze imposibilul. Au descoperit cum să producă blocul motor de opt cilindri pe care și-l dorea.

Asta înseamnă să iei o hotărâre *pe bune.*

Atunci când iei o decizie fără cale de întoarcere, te implici cu totul și avansezi continuu către obiectivul tău, indiferent de ceea ce îți apare în cale. Și mai mult ca sigur că îți vor apărea multe în cale, motiv pentru care luarea hotărârii este atât de crucială – chestia asta nu e pentru lași. Dacă nu ești hotărât, în momentul în care situația devine dificilă, costisitoare sau atunci când riști să pari ridicol, vei renunța. Dacă nu ar fi un proces anevoios, atunci toți oamenii și-ar iubi viețile lor minunate.

Ne prefacem atât de des că am luat o hotărâre, deși de fapt doar ne-am luat angajamentul că vom încerca, până când situația devine prea neplăcută.

Henry Ford avea doar șase clase și iată că a ajuns să dea ordine unora dintre cei mai mari și mai simandicoși ingineri ai lumii, pregătindu-se să arate ca un mare idiot, cheltuind

mari sume de bani și investind timp pentru ceea ce părea a fi imposibil.

Ford era hotărât. Și avea mai multă încredere în instinctul și în viziunea lui decât în gândirea limitată a celorlalți. Luase hotărârea că va avea motorul pe care și-l dorea și că nimic nu avea să îl împiedice.

De aceea hotărârea este atât de importantă. Dacă ai fi avut o idee și ar fi trebuit să ții piept oamenilor dintr-o mare încăpere care „se pricep mai bine" decât tine și le-ai fi cerut să facă ceea ce spui tu, în ciuda tuturor dovezilor pe care le aveau împotriva ta, ai fi rămas ferm pe poziție? Ori dacă ai fi avut nevoie de zeci de mii de dolari ca să demarezi o nouă afacere și singura persoană la care te-ai fi gândit să apelezi ar fi fost unchiul tău bogat și fioros care niciodată nu își amintea cine ești, deși îl întâlneai în fiecare an de Crăciun, i-ai fi cerut? Ori dacă te-ai fi săturat să te simți gras, neatractiv și să nu fii în formă și singura dată când ai fi putut ajunge la sală, ar fi fost la ora cinci, în diminețile friguroase de iarnă, când erai culcușit în pat, te-ai fi dus? Dacă ai fi luat *hotărârea* că îți vei atinge scopurile, ai fi făcut orice era necesar. Dacă doar ai fi vrut, dar nu ai fi luat hotărârea fermă, te-ai fi întors pe partea cealaltă și ai fi început să te convingi că viața ta e deja foarte bună.

În acest punct, să fii conectat cu dorința ta și cu Energia Sursă și să ai o convingere de nezdruncinat în ceea ce nu se vede devin aspecte cruciale. Sunt destule momente în care avem o idee genială și pe moment nu reușim să o punem în aplicare sau ne împinge către un teritoriu necunoscut. Dacă nu avem o conexiune puternică cu adevărul – acela că trăim într-un Univers abundent, că suntem extraordinari, minunați și sentimental de adorabili etc. –, o dorință arzătoare și o convingere nestrămutată în viziunea noastră, înainte ca ea să se manifeste, vom cădea pradă temerilor noastre că nu e

posibil şi vom renunţa, în loc să ne ajustăm traiectoria sau să mergem înainte şi să îi dăm viaţă. După cum explica pe bună dreptate Winston Churchill: „Succesul este abilitatea de a trece de la un eşec la altul, fără să îţi pierzi entuziasmul."

Nimeni nu ajunge în vârful muntelui fără să cadă iar şi iar în nas.

Apropo, atunci când Henry Ford a insistat că motorul său V-8 putea fi construit aşa cum şi-l închipuise el, susţinându-şi punctul de vedere într-o încăpere plină de ingineri enervaţi, asta se întâmpla după ce deja dăduse faliment în prima lui încercare de a crea un imperiu al automobilelor. Aşa că, la vremea aceea, avea deja destule *dovezi* că putea să eşueze la scară mare, dar încrederea în el însuşi şi în viziunea lui erau atât de puternice încât nu a renunţat la ele, în ciuda tuturor dovezilor care indicau că este un „mare ratat" şi a devenit unul dintre cei mai de succes antreprenori ai tuturor timpurilor.

Eşecul temporar e la modă. Toţi puştii care au reuşit au trecut prin el:

- Michael Jordan a fost dat afară din echipa de baschet a liceului din cauza lipsei de talent.
- Steven Spielberg, care a renunţat la liceu, a fost respins de trei ori la facultatea de film.
- Thomas Edison, pe care un profesor l-a considerat prea prost să înveţe ceva, a încercat mai bine de nouă mii de experimente înainte de a reuşi să creeze becul.

• Soichiro Honda, fondatorul companiei Honda Motor, a fost respins de Toyota pentru un post de inginer, așa că și-a înființat propria companie.

• Profesorul de muzică al lui Beethoven i-a spus că este lipsit de talent și că, mai precis, nu avea nicio speranță să compună. Beethoven nici nu a vrut să audă. (Știu, urât din partea mea. Scuze.[1])

• Pe când era student la Yale, Fred Smith a scris o lucrare despre ideea sa măreață legată de înființarea unui serviciu poștal de livrări de pe o zi pe alta. A luat un 7. Cu toate astea, a mers mai departe și a creat FedEx.

• •

Eșecul are loc doar atunci când renunți. În rest, totul se rezumă la a strânge informații.

• •

Nu e niciun mare mister aici. Dacă îţi doreşti ceva destul de mult şi hotărăşti că îl vei obţine, o vei face. Ai mai făcut asta şi înainte – ai slăbit, ai obţinut locul de muncă, ai cumpărat casa, ai renunţat la obiceiul prost, ţi-ai recăpătat forma, ai invitat pe cineva în oraş, te-ai răsfăţat cu bilete în primul rând, ţi-ai lăsat bretonul să crească – trebuie doar să îţi aminteşti că poţi reuşi să faci orice îţi propui să faci în viaţă, *chiar şi acele lucruri care acum crezi că nu îţi sunt accesibile.*

În lumea asta sunt foarte mulţi oameni care trăiesc genul de viaţă la care tu doar visezi, iar mulţi dintre ei sunt mai puţin grozavi şi mai puţin talentaţi decât tine. Secretul succesului lor este faptul că ei s-au hotărât să facă totul pentru

[1] Beethoven a început să își piardă auzul în 1798 în urma unei crize, până când a surzit complet. (n.tr.)

a reuşi, nu au mai ţinut cont de justificările lor vechi şi plictisitoare, şi-au schimbat obiceiurile jalnice şi au mers naibii mai departe.

Iată cum poţi face şi tu asta:

1. DOREȘTE-ȚI ASTA FOARTE MULT

Decizia ta trebuie să fie una extrem de puternică sau vei renunţa ca un păpălău de îndată ce lucrurile devin dificile. E ca în cazul oamenilor care sunt hipnotizaţi pentru a renunţa la fumat, deşi ei de fapt nu îşi doresc să renunţe, sau ca în cazul celor care încearcă să slăbească, deşi pe ei îi entuziasmează mai mult o pizza decât să poată să se uite în jos şi să îşi vadă picioarele. Nu funcţionează niciodată. Acum câteva luni m-am străduit să merg la un curs de yoga timp de o săptămână întreagă, chiar dacă n-aveam deloc, dar deloc, chef să fac asta. Am plătit cursul, m-am aşezat pe salteluţă şi am fost surprinsă că am ridicat mâna, atunci când instructoarea ne-a întrebat dacă printre noi există cineva care are leziuni despre care ar trebui să ştie. Apoi m-am trezit că explicam faptul că tocmai mi-am scos ghipsul de pe cotul rupt şi că ar trebui să o iau mai uşor. Sunt adultă. Sunt foarte ocupată. Am dat bani pentru acel curs şi apoi am minţit pentru a nu fi nevoită să particip. (Chiar *avusesem* mâna în ghips, dar trecuseră cam opt luni de când îl scosesem). Mi-am petrecut aproape toată Săptămâna de Yoga moţăind în linişte pe salteluţa mea şi exersându-mi cea mai bună expresie în care „mă schimonoseam de durere“, în caz că instructoarea se uita la mine în timp ce eu stăteam de mântuială în poziţia câinelui. Era ridicol.

Dacă vrei să treci de obstacole mari pentru a-ţi atinge scopul, nu poţi doar să vrei; trebuie să ai un entuziasm de-a dreptul nebunesc pentru ceea ce îţi propui şi să te agăţi de

acel lucru ca un pitbull. În acest scop, trebuie să ai îndrăzneala de a fi sincer cu privire la ceea ce vrei cu adevărat să faci, nu la ce *ar trebui* să faci, să crezi că îți este accesibil indiferent de dovezile care atestă contrariul și să faci tot ce trebuie pentru a reuși.

2. DEVINO PRICEPUT LA ASTA

Să te hotărăști înseamnă pur și simplu să *te desprinzi.* Nu e de mirare că atât de mulți oameni își pierd cumpătul în această situație. Groaza legată de a lua hotărârea greșită poate fi atât de copleșitoare pentru unii oameni, încât își dezvoltă obiceiul: A) De a ezita, paralizați de îndoială de sine și de groază, ajungând cu greu în cele din urmă la o „hotărâre" pe care apoi o tot schimbă. B) De a lua hotărârile în pripă, fără să se gândească la ele sau să-și asculte intuiția legată de ele, principalul lor scop fiind să scape de disconfort și să termine naibii odată cu toată povestea; sau C) De a se teme că dacă vor alege un lucru, îl vor rata pe celălalt, așa că ori aleg să nu facă nimic, ori încearcă să le facă pe toate, ambele opțiuni fiind modalități excelente de a rata totul. Practic, se hotărăsc să nu ia nicio decizie pentru că nu vor să o ia pe cea greșită. Ce conjuncturi favorabile!

Să hotărăști înseamnă libertate. Nehotărârea înseamnă tortură.

Nehotărârea este una dintre cele mai populare modalități de a rămâne prins între granițele a ceea ce este sigur și familiar. Motiv pentru care o trăsătură comună a oamenilor

de succes este că iau hotărârile rapid și le schimbă încet. Și prin rapid nu vreau să spun că trebuie să știi exact ce să faci în clipa în care ai de luat o hotărâre (deși există oameni care știu), ci mai degrabă să înfrunți imediat situația care îți dă bătăi de cap și să începi să parcurgi procesul decizional, oricum ar arăta acesta; să te gândești o vreme, să faci o listă cu aspecte pro și contra, să îți urmezi instinctul etc.

Dacă te numeri printre cei care ezită sau preferi să eviți cu totul acest proces, un lucru minunat pe care să-l faci este să exersezi folosindu-te de lucruri mărunte pentru a-ți întări mușchiul decizional. Când ieși să iei masa la restaurant, forțează-te să alegi ceva din meniu în mai puțin de treizeci de secunde. Odată ce alegi, nu îți este permis să te răzgândești sau să îți schimbi comanda. Acordă-ți douăzeci de minute pentru a căuta pe Internet cea mai bună presă de usturoi și apoi cumpăr-o. Ia articolele de pe rafturile din supermarket în mai puțin de zece secunde. Renunță la obiceiul de a sta ca o căprioară înțepenită în lumina farurilor, cerându-ți ție însuți cu insistență să te trezești și să alegi ceva.

Dacă ești genul de persoană care trebuie să se gândească sau să cugete un pic cu privire la o decizie, stabilește-ți un termen-limită. Nu lăsa situația nerezolvată până când te hotărăști tu, riscând să te trezești patruzeci de ani mai târziu, sigur într-un final legat de ceea ce vrei să faci, dar cu mult timp după ce ai ratat ocazia. Stabilește-ți timpul de care ai nevoie pentru a te hotărî (o noapte, o săptămână, o lună) și fii insistent cu tine însuți, pentru a lua o decizie până atunci.

Dacă ai capacitatea înnăscută de a lua hotărâri pe loc, exersează cum este să-ți asculți intuiția și ai încredere deplină în ce spune ea (indiferent de ceea ce ar susține sus și tare rațiunea ta). Stai liniștit, așteaptă să primești răspunsul, ascultă-ți instinctul cu privire la el și deprinde obiceiul de a acționa în urma primului tău impuls puternic.

Și oricine ai fi, te roooog, nu mai spune cât de jalnic ești când vine vorba de a lua hotărâri. Scoate din vocabularul tău expresia „Nu știu“ și înlocuiește-o cu „În curând voi ști ce să fac“. Hotărăște să devii o persoană care ia hotărâri rapide și inteligente și așa va fi.

3. ELIMINĂ PROCESUL DE NEGOCIERE

Dacă atunci când m-am hotărât să mă las de fumat, mi-aș fi permis să am niște gânduri precum „Ei bine, ce rău o să-mi facă dacă mai trag și eu un picuț?“, aș fi fost distrusă. Hotărârile noastre trebuie să fie decisive, deoarece scuzele vor încerca să își facă loc acolo unde decizia nu e fermă, și înainte să ne dăm seama, ne vor doborî.

Hotărârile nu sunt negociabile.

Vechiul tău sine, cel care încă nu s-a hotărât să fie grozav, se află în trecut. Rămâi în prezent, nu privi nicio clipă în urmă și nu lăsa nicio idee să te abată de la hotărârea ta. Gândește-te doar la noul tău sine.

Motivul pentru care este atât de important să te hotărăști este pentru a nu mai irosi timpul și pentru a avansa, *nu* pentru a petrece timpul dându-ți seama cum să te fofilezi! Pe mine m-a ajutat să gândesc în felul următor: Nu mă duc acasă să negociez dacă voi fuma sau nu o țigară, așa cum nu mă duc acasă să negociez dacă voi trage sau nu pe nas niște tranchilizante pentru cai. Nu negociez asta, pentru că eu nu trag pe nas tranchilizante pentru cai. Acum că nu fumez,

n-am să mai negociez în privința fumatului, pentru că *eu nu fumez.*

4. ȚINE-TE SCAI

Am scris articole pentru o revistă antreprenorială la care am avut ocazia să iau interviuri unor oameni de afaceri extrem de prosperi. De fiecare dată când îi întrebam care este secretul succesului lor, cei mai mulți dintre ei răspundeau: tenacitatea. Să fii ultima persoană care rămâne pe poziții. Doboară-ți cu perseverență obstacolele, scuzele, temerile și îndoielile până când, în cele din urmă, vor zice: „Tu? Din nou? Iisuseee, bine, poftim, și-acuma piei din ochii mei."

Să dai naștere visurilor tale e... ca o naștere. Zămislirea ideii este partea plăcută (să sperăm), apoi ai de-a face cu multă frică, mult entuziasm, visare, planificare, stări de vomă, dezvoltare și te gândești că ești nebun și că ești extraordinar și îți modifici și îți schimbi forma până când ajungi practic de nerecunoscut pentru toată lumea, chiar și pentru tine însuți. Pe parcurs, îți cureți voma, îți masezi spatele care te doare, le ceri iertare tuturor oamenilor cărora le-ai smuls capetele când ai pornit la măcel din cauza hormonilor, dar nu te dai bătut pentru că *știi* că bebelușul ăsta al tău va fi *ceva deosebit*. Apoi, în sfârșit, atunci când poți zări o luminiță la capătul tunelului, începe travaliul. Măruntaiele ți se contorsionează, se strangulează și te forțează să te ghemuiești în forma literei „C", în timp ce respiri, te rogi și înjuri și, chiar atunci când crezi că nu poate fi mai dureros de atât, *un cap uriaș de copil își face loc printr-o gaură mică a corpului tău*.

Apoi. Se produce un adevărat miracol.

Pentru a-ți schimba viața și a începe să trăiești o cu totul alta, așa cum n-ai mai trăit înainte, credința ta în miracole și în tine însuți trebuie să fie mai tare decât temerile. Oricât de

ușor sau de dur ar fi procesul nașterii, trebuie să fii dispus să cazi, să te ridici, să fii ridicol, să plângi, să dai lucrurile peste cap, să faci ordine și să nu te oprești până nu ajungi acolo. Cu orice preț.

5. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Tu poți face orice.

CAPITOLUL 24:

BANII, NOUL TĂU PRIETEN CEL MAI BUN

Și am muncit din greu, ca un sclav,
Doar pentru a afla, cu stupoare,
Că orice remunerație aș fi cerut Vieții,
Cu voioșie, ea mi-ar fi plătit.

– Autor anonim

Cu mulți ani în urmă, Los Angeles a fost lovit de o ploaie necruțătoare, așa cum n-am mai văzut vreodată în viața mea. Mi s-a părut că a plouat timp de patruzeci de zile și patruzeci de nopți, întruna și torențial. Râurile s-au revărsat. Casele au alunecat pe coastele dealurilor. Părul care nu voia deloc să se așeze cum trebuie a semănat haos tocmai în acel oraș în care, dintre toate orașele lumii, oamenii se preocupă cel mai mult de imaginea lor.

Era genul de ploaie pe care nu voiai să mergi nicăieri cu mașina, cu atât mai puțin cu o rablă decapotabilă veche de douăzeci și trei de ani, cu o capotă prin care se scurgea apa,

fără grilaj, cu fereastra din spate lipită cu bandă adezivă și cu un cauciuc care se dezumfla la fiecare trei zile.

Îmi doream de mult timp să cumpăr o mașină nouă și nu găsisem nimic care să îmi placă cu adevărat sau o mașină pe care să cred că mi-o pot permite, dar, stând acolo, într-o băltoacă, conducând spre supermarket, cu un sac de gunoi sub fund și cu un tricou vechi înghesuit în ușă ca să reduc cât mai mult scurgerea, mi-a trecut prin minte că poate ar trebui să mă grăbesc în căutările mele.

La acea vreme nu aveam foarte mulți bani, dar aveam propria afacere pe care încercam să o dezvolt. Problema era că mă simțeam blocată în acel punct în care, deși îmi doream lucruri mărețe și mai bune pentru mine din punct de vedere financiar și îmi doream să mă simt mai puternică și mai împlinită în general, eram îngrijorată că dacă mi-aș fi crescut prețurile, aș fi riscat să îmi pierd toți clienții. Și respectul de sine. Sau că aș fi fost numită o scroafă avidă de bani. Sau o impostoare care nu avea dreptul să ceară un preț atât de mare. De asemenea, eram speriată gândindu-mă că dacă aș avea un succes teribil și dacă mi-aș dezvolta afacerea, n-aș putea să fac față, ar trebui să angajez o mulțime de oameni, mi-aș petrece timpul făcând lucruri care nu îmi plac, aș fi atât de ocupată încât n-aș mai apuca să călătoresc, m-aș ofili și aș muri în fața calculatorului, privind în urmă prin oglinda retrovizoare la distracții și libertate, știind că nu le voi mai vedea niciodată, bla, bla, bla. Aș putea să mai umplu cam încă patru pagini cu motivele pentru care mă aflam în acea situație, dar e suficient să spun că, practic, mă comportam exact ca o persoană care merge cu o mașină ca cea cu care mergeam eu.

Și partea cea mai dureroasă era că efectiv, deși toate semnele indicau că eram Lefteră, Fără habar și Blocată, în adâncul sufletului eu știam că puteam să o duc MULT mai bine.

Motiv pentru care, chiar dacă puteai auzi greierii țârâind prin contul meu bancar gol, am ajuns la reprezentanța Audi, am dat o tură cu noul Q5 și l-am lăsat pe tipul de la vânzări să trăncănească întruna despre nu știu ce care era din piele și nu știu ce care era premium. Mă gândeam în mintea mea: „Tu ai idee cine *sunt* eu? Acum iau o pauză în care îmi permit să dau frâu liber visurilor, înainte să mă îndrept spre Honda", dar în sufletul meu știam cum stau lucrurile, de fapt. Dorința mea profundă avea legătură cu mult mai mult decât cu o mașină afurisită.

Era vorba să nu mai fiu genul de persoană care se mulțumește cu ce i se oferă și să devin în sfârșit genul de persoană care creează exact ceea ce vrea.

Era o chestie importantă, amice. Și pentru că o parte din mine se temea să se dezvolte și o altă parte din mine dorea să fie răsunătoare și măreață și, de asemenea, pentru că îmi place mai mult să conduc decât să mănânc, m-am chinuit timp de săptămâni întregi până să-mi dau seama ce mașină să cumpăr.

Honda CRV, un SUV mic, excelent, desăvârșit, cu următoarele caracteristici:

- Un consum bun de combustibil
- Trapă
- Destul de spațioasă pentru prieteni
- O mașină confortabilă
- Casetofon obișnuit
- Destul de plăcută la condus
- Preț decent

Sau:

Audi Q5, o minunăție pe patru roți, cu următoarele caracteristici:

- Un consum bun de combustibil
- O trapă care ocupă întregul acoperiș al mașinii
- Destul de spațioasă pentru prieteni. Din ăia mari, grași și înalți
- Scaune din piele atât de fină încât ai putea avea o relație erotică cu ele
- Un casetofon proiectat de Dumnezeu Însuși
- Îngeri care cântă când deschizi ușile
- Sexy, strălucitoare, scumpă, pretențioasă, înspăimântătoare

Am fost la un pas de a cumpăra Honda, dar când eram acolo la test-drive, pentru a zecea oară, încercând să mă conving că ea e Aleasa, nu am putut evita adevărul sâcâitor, și anume că eram îndrăgostită de altcineva. Ar fi fost un lucru rațional să cumpăr Honda, dar eu știam că aventura, dragostea adevărată, un mod de viață cu totul nou, mă așteptau dincolo de zona mea de confort.

Lucrul despre care vreau să vorbesc aici este cum să evadezi din această zonă de confort. Faptul că am cumpărat mașina Audi ar fi trebuit să mă facă să mă trezesc țipând în toiul nopții, deoarece costa o sumă de bani pe care în mod normal nu m-aș gândi să o cheltuiesc decât pentru o operație obligatorie pe cord, cu siguranță nu pe ceva atât de neimportant ca o mașină. Dar am dormit ca un bebeluș după ce am cumpărat-o. Pentru că odată ce am luat hotărârea să o

cumpăr, am luat și hotărârea să devin organizată și să devin genul de persoană care își permite să cumpere genul acela de mașină sau care poate face orice altceva își dorește.

Am găsit aproape imediat un mod de a plăti pentru Audi și sunt sigură că dacă aș fi cumpărat Honda, acum încă aș fi făcut eforturi să o plătesc. Pentru că dacă aș fi ales ceea ce îmi permiteam, în loc să aleg ceea ce îmi doream cu adevărat, încă aș considera că nu îmi permit mai mult, că sunt genul de persoană care trebuie să se străduiască pentru a obține cât se poate, că nu pot ieși din tipare și că nu pot obține ceva cu totul și cu totul „imposibil de atins pentru mine" etc.

Când îți dai voie să crezi că e posibil să ai mai mult și te hotărăști să faci totul pentru a reuși, te și deschizi pentru a beneficia de toate mijloacele pentru a realiza acel lucru.

Nu zic să ieși în oraș și să îți cheltuiești toți banii pe prostii, în mod nechibzuit. Eu mă refer la *extinderea convingerilor tale referitoare la ceea ce îți este accesibil în toate domeniile vieții*. Și pentru acest capitol, mă voi concentra asupra banilor de care crezi că dispui pentru a cumpăra lucrurile și experiențele pe care ți le dorești cu adevărat.

E irelevant dacă banii se află în prezent în contul tău bancar sau nu (nici eu nu am avut banii când mi-am cumpărat mașina cea nouă). Când ești dispus să-ți asumi riscuri mai mari, adică să renunți la locul tău de muncă plictisitor și să investești în propria ta afacere, să-ți cumperi o casă, să îți trimiți copiii la școli private, să angajezi un coach, o menajeră, să cumperi o saltea nouă etc., fie trebuie să plătești pentru

ele cu banii pe care îi ai deja, fie trebuie să îi manifești, dacă nu îi ai deja. Și va fi al naibii de greu să îi manifești, dacă tu insiști că nu doar că nu îți sunt disponibili, ci și că ești genul de persoană care nu i-ar putea câștiga vreodată sau care nu i-ar putea returna dacă i-a împrumutat.

Pentru a-ți transforma viața, s-ar putea să fie nevoie să cheltuiești banii pe care îi ai deja, să iei un credit, să vinzi ceva, să împrumuți de la un prieten, să cumperi cu cardul de credit sau să îi faci să apară într-un alt mod. Lucru care se va opune unor convingeri adânc înrădăcinate, cu care am fost cu toții crescuți, legate de cât de iresponsabil este să ai datorii (doar dacă nu e vorba despre un împrumut pentru studii, bineînțeles, pentru că, dintr-un anume motiv, am hotărât că în acest caz, și numai în acest caz, e în regulă). E vorba despre un salt în necunoscut, pe un tărâm nou, *în care îți dorești cu ardoare să te afli,* despre cum să ceri cu insistență de la tine să te ridici la înălțimea situației și despre cum să începi naibii odată să îți trăiești viața.

După ce am făcut saltul pe Tărâmul Mașinilor de Lux, am reușit pentru prima oară să încasez sume de șase cifre de la clienții mei, am început să călătoresc prin lume în mod regulat, am obținut al treilea contract pentru o carte, am făcut donații uriașe (pentru mine) către cauze caritabile la care țin mult și i-am ajutat pe clienții mei să obțină și ei rezultate asemănătoare, fără precedent.

Uite care-i chestia: atunci când e vorba despre a avea bani, nu e vorba doar despre bani, la fel cum atunci când vrei să slăbești nu e vorba doar despre faptul că vrei să pierzi în greutate și la fel cum atunci când vrei să-ți găsești sufletul pereche, nu e vorba doar despre găsirea sufletului pereche. E vorba despre persoana care devii și despre ceea ce crezi tu că e posibil pentru tine.

Banii sunt valuta și valuta este energia.

După cum am discutat, trăim într-un Univers în care totul vibrează de energie. Universul nostru este abundent și toate lucrurile pe care ți le dorești se află aici, în acest moment, așteptând ca tu să îți schimbi percepția și energia și să le primești. Inclusiv banii.

Banii sunt o formă de energie, la fel ca toate celelalte lucruri și atunci când tu funcționezi la o frecvență înaltă, fără să le opui rezistență și procedezi corespunzător, poți face să se concretizeze banii pe care ți-i dorești. Cu toții știm că trebuie să muncim pentru a câștiga bani, am fost învățați asta toată viața, dar ceea ce nu am fost învățați este că trebuie să ne aliniem energia cu abundența financiară pe care o căutăm. Cu alte cuvinte, poartă-te ca și cum te afli acolo unde îți dorești să fii, nu îți petrece timpul cu nătângi și cu oameni care se plâng tot timpul de cât sunt de lefteri, scoate din vocabularul tău cuvintele „Nu pot", vizualizează ceea ce îți dorești, stabilește-ți obiective, cere cu insistență să devii persoana care trebuie să devii pentru a-ți crea viața pe care o dorești. Relația noastră cu banii este la fel de importantă ca și măsurile pe care le luăm pentru a-i genera, iar acesta este unul dintre motivele pentru care atât de mulți oameni muncesc toată viața până nu mai pot, dar au o energie jalnică în ceea ce privește banii și se întreabă de ce nu o scot deloc la capăt.

Iată un mic monolog care s-ar putea să îți sune cunoscut sau nu:

Ura! Și nouă ne place să petrecem timp cu tine! Stai puțin, ce? Crezi că noi suntem capul tuturor răutăților? Cum poți spune așa ceva? Te aud spunând că ai vrea să ai mai mulți bani. Chiar dacă ți-e frică să recunoști că îți place de noi. Și mai spui că nu suntem alături de tine. Și crezi că oamenii care ne plac sunt niște porci lacomi. Și cu toate astea, devii atât de

extaziată, de fiecare dată când apărem. Și muncești din greu ca să ne faci să venim. Dar ești mereu îngrijorată din cauza noastră. Și urăști să ai de-a face cu noi. Și indiferent ce facem, niciodată nu e de ajuns. Acum te porți de parcă vei muri fără noi, iar în clipa următoare te facem să te simți ca o târfă jegoasă. Știi ce? Am terminat. Ne vedem mai târziu, ciudato.

Având în vedere că acesta (sau o variantă asemănătoare) este genul de relație pe care cei mai mulți oameni o au cu banii, eu nu cred că întrebarea este: „De ce nu putem câștiga banii pe care îi vrem?“ Cred că ar fi mai bine să ne întrebăm: „Cum naiba să ne așteptăm la așa ceva?“ Majoritatea oamenilor au sentimente atât de contradictorii cu privire la bani, încât transformă asta într-un adevărat circ, care rivalizează doar cu celebrele spectacole excentrice legate de religie și sex. Toate aceste trei lucruri vin la pachet cu probleme, anxietăți și convingeri neclintite până la moarte, care le fac să aducă atâta tristeţe pe lume. Între timp, dacă toată lumea ar fi relaxată, sexul, religia și banii ar putea fi principalele motive de bucurie.

Prostuți mai suntem, nu?

Pentru a genera cu bucurie bani în viețile noastre, trebuie să înțelegem că avem o relație cu ei și apoi să le acordăm atenție, la fel ca în cazul oricărei alte relații importante și semnificative: trebuie să le acordăm atenție, să îi dorim, să avem grijă de ei, să depunem efort pentru a-i avea, să îi respectăm, să ne bucurăm de ei, să îi iubim etc.

Dacă vrei să câștigi bani, e esențial să scapi de frica și de sila de bani, fie ea conștientă sau subconștientă. Eu am fost mândră de sărăcia mea atât de mult timp, credeam că eram mult mai nobilă cu preocupările mele pentru artă, distracție și altruism decât acei oameni care își iroseau viețile în goana după bani. În niciun caz nu aveam să îmi sacrific viața mea extraordinară doar pentru a alerga după bani murdari! Nu,

în schimb trebuia să aleg între a avea o asigurare medicală și a avea o locuință. Petreceam timp prețios (pe care aș fi putut să îl petrec... ăăă... făcând bani), mergând la treizeci de străzi distanță, la benzinăria la care puteam economisi trei cenți per galon[1], analizând grămezi de haine în căutarea unei comori ascunse la Goodwill[2], tăind cupoane, vânând reducerile de preț, cercetând ce baruri ofereau mâncare gratis la *happy hour*, făcând lucruri productive de genul acesta. În misiunea mea de a face ca banii să fie o parte neimportantă din viața mea, practic ajunsesem de fapt să mă gândesc la ei mai mult decât cineva care avea bani.

Însă nu mi-am dat seama că aceasta nu era o situație de tipul sau/sau. Aș fi putut să fac bani frumoși, să îmi păstrez integritatea, să mă distrez mai mult, să produc mai multă artă, să ajut mai mulți oameni și să schimb lucrurile spre bine în lume.

Oh.

Trebuia doar să trec de mine însămi. A trebuit să nu mai aplic ecuația potrivit căreia a-ți dori/a avea bani = a fi un ticălos lacom. Și trebuia să fac un afurisit de plan.

PRIMA REGULĂ A CONȘTIINȚEI BUNĂSTĂRII: GÂNDEȘTE-TE LA ABUNDENȚĂ, NU LA LIPSĂ

Când spunem că vrem bani pentru ceva, considerăm adesea că: „Nu îi am, nu există, deci trebuie să îi creez". Acest lucru ne face să ne concentrăm asupra lipsei și să credem în ea, așadar frecvența noastră scade și atragem o lipsă și mai mare.

[1] Galon – unitate de măsură pentru capacitate folosită în țările anglofone și egală cu circa patru litri (n.tr.)

[2] Asociație americană non-profit de ajutorare, finanțată dintr-o rețea de magazine cu haine vechi (n.tr.)

Atunci când spunem „Uită-te la mine și ai să vezi cum voi concretiza suma de cinci mii de dolari ca să merg într-o excursie în Italia", credința noastră în ceea ce nu se vede încă este puternică și frecvența noastră este înaltă. Prin urmare, la fel este și capacitatea noastră de a atrage banii. De aceea faptul că am cumpărat mașina a funcționat atât de bine pentru mine – m-a obligat să îmi înfrunt temerile și să am o credință mai puternică pentru că am cumpărat-o *înainte* să am dovada că banii existau. *Nu văd banii, dar cred că sunt acolo undeva și ai mei vor fi, ce naiba.*

Această abundență este accesibilă oricui, inclusiv ție, indiferent cum ar arăta viața ta în acest moment. Unii oameni au din naștere vieți ușoare, pline de fonduri garantate, de relații, de oportunități și cu o educație sofisticată; unii dintre acești oameni merg mai departe, realizând mari succese financiare în viețile lor, și alții, nu. Unii oameni se nasc într-o sărăcie lucie și trăiesc în case făcute din cutii de carton, pe marginea autostrăzii; unii dintre acești oameni merg mai departe, realizând mari succese financiare în viețile lor, și alții, nu.

Deși obstacolele și impresiile lor inițiale legate de bani încă din copilărie pot fi extrem de diferite, cei care ajung să aibă succes au în comun un lucru esențial: convingerea că pot fi, că pot face și că pot avea orice își pun în minte.

Convingerile tale dețin secretul către succesul financiar.

Crede că poți avea ceea ce îți dorești, că acest lucru deja există cu adevărat și apoi du-te și obține-l. Odată ce înțelegi că trăim într-un Univers al abundenței, poți să scapi și de

convingerea limitativă potrivit căreia îi eşti mai de folos lumii dacă nu vrei prea mult pentru tine sau dacă nu ajungi prea bogat. Faptul că tu nu ceri prea multe înseamnă pur şi simplu că oamenii care trebuiau să primească daruri nu le primesc, inclusiv tu. Îţi poţi imagina cum ar fi fost dacă muzicienii tăi preferaţi nu şi-ar fi permis niciodată să câştige destui bani să îşi cumpere chitare, să ia lecţii, să angajeze producători, să îşi cumpere ghete mov cu platformă şi pantaloni strălucitori mulaţi sau să plătească mii de dolari pentru orele petrecute în studio ca să poată înregistra cântecele care te-au ajutat s-o scoţi la capăt în liceu? Sau dacă oamenii care construiesc avioane ar fi refuzat să câştige banii de care aveau nevoie ca să plătească pentru cercetare, pentru materiale, pentru fabrici, pentru ingineri, pentru electricitate şi pentru o puzderie de alte lucruri scumpe care intră în construirea maşinilor zburătoare miraculoase ce ne permit să călătorim prin lume, să stăm pe plaje tropicale şi să îi vizităm pe oamenii pe care îi iubim atât de mult?

Cu cât ai mai mult, cu atât ai mai mult de împărtăşit.

Sunt destui bani pentru toată lumea; dacă tu nu îţi dai voie să îi câştigi, asta nu înseamnă că se fac economii pentru alţi oameni, la fel cum, dacă îi câştigi, asta nu înseamnă că banii sunt luaţi de la alţi oameni. Singurul motiv pentru care ar trebui să te simţi prost atunci când accepţi bani pentru un produs sau un serviciu este dacă păcăleşti pe cineva (dacă nu faci ceea ce ai spus că vei face sau dacă nu oferi ce ai spus că vei oferi) sau dacă îi faci rău în vreun fel. E vorba despre contribuţia pe care o aduci lumii, făcând viaţa mai uşoară,

mai fericită, mai sigură, mai sănătoasă, mai bună, mai savuroasă, mai frumoasă, mai distractivă, mai interesantă, mai profundă, mai iubitoare – orice ai face, oferă ceva util. Dacă acționezi fiind condus de integritate, orice sentimente de dezgust pe care le ai cu privire la faptul că nu meriți averea pe care o dorești sunt o pierdere de timp. Oamenii lacomi acționează cu lăcomie pentru a obține bani, așa că nu pune totul pe seama banilor și nu-i învinui pentru comportamentul lor groaznic.

Iată o mică mustrare genială pe această temă, din partea autoarei și oratoarei Marianne Williamson, pe care am auzit-o recent într-o conferință:

„A avea bani e ca orice altceva; un instrument. Și dacă vezi lucrurile în felul ăsta, dacă faci să nu fie vorba doar despre tine, ci despre o modalitate de a juca un rol în dinamica prin care banii sunt folosiți pentru îmbunătățirea tuturor lucrurilor, atunci a avea bani nu e doar o binecuvântare, e o responsabilitate."

A avea bani e o responsabilitate! Lasă-l pe criticul tău interior cu privire la bani să cugete un timp la *asta*.

A DOUA REGULĂ A CONȘTIINȚEI BUNĂSTĂRII: LĂMUREȘTE-TE CARE E SITUAȚIA TA

Scrie un cântecel despre ce simți cu privire la bani. Scapă de tot haosul care-i înconjoară pentru că, ai încredere în mine, dacă nu există bani, sigur există haos. Scrie ceva de genul:

Deci, adevărul e că nu prea am încredere în bani. Vreau mulți bani ca să pot face orice doresc și să realizez schimbări mari în lume, dar nu cred că vor trage la mine. Sau dacă vor trage la mine, nu îi voi putea păstra. Niciodată n-am putut să îi păstrez. Nu-mi place că am nevoie de ei. Cred că oamenii care îi câștigă sunt răi și au priorități greșite. Eu îi ignor pentru că

nu-mi place să am de-a face cu ei. N-aș ști ce să fac cu ei nici dacă i-aș câștiga. *Dacă ți-e mai ușor, pretinde că banii sunt o persoană și scrie de parcă i-ai scrie cuiva o scrisoare. Scrie lucrurile ca să le poți analiza.*

Apoi ia propoziție cu propoziție și etalează-ți drama referitoare la bani ca și cum ar fi un joc actoricesc demn de un premiu, așa cum și este, de fapt. De exemplu, folosind paragraful de mai sus:

Nu cred că banii vor trage la mine. Au tras vreodată? Bănuiesc că da. Poți să te gândești la un anumit moment și la o anumită sumă pe care ai primit-o și care ți-a fost de un real ajutor și te-a bucurat? *Da. Am fost designer grafic timp de cinci ani. Am avut ocazia să lucrez la o mulțime de proiecte cu adevărat grozave, cu oameni minunați, câștigând bani frumoși*. Și altă dată? Ai mai avut și alte locuri de muncă, ai primit cadouri în bani sau dividende? *Da.* Poți enumera cinci până la zece momente semnificative în care ai primit bani? *Bine.* Deci, dacă i-ai primit de atâtea ori, e posibil să îi mai primești iarăși? *Mda.* Îți poți schimba convingerea din „Banii nu trag la mine" în „Banii trag la mine"? *Bine. Da, pot*.

Acum că vezi adevărul, concentrează-te asupra banilor care trag la tine, imaginează-ți cum primești toți banii de care ai nevoie, vizualizează cum îi vei cheltui și *simte* acest lucru până în măduva oaselor. Schimbă-ți povestea din „Banii nu trag la mine" în „Banii trag tot timpul la mine". Fă din asta o afirmație pe care să o repeți în gând atunci când mergi, pe care să o spui cu voce tare, pe care să o scrii, pe care să o citești întruna, pe care să o lipești pe oglinda din baie etc. Vâră-ți asta bine în cap.

Un alt exemplu:

Nu-mi place că am nevoie de ei. Cum adică? *Pentru că niciodată nu am destui bani ca să fac ce îmi doresc.* E adevărat? N-ai avut niciodată destui bani să faci ce îți dorești? *Ei bine,*

au fost momente în care am avut bani. Așadar, e adevărat că nu ai avut niciodată bani să faci ce îți dorești? *Nu*. Și atunci când ai banii de care ai nevoie pentru a face ce îți dorești, tot nu-ți place că ai nevoie de ei? *Nu chiar.* Cum te simți când îi ai și îi cheltuiești pe un lucru de care ești foarte entuziasmat să îl cumperi pentru tine sau pentru altcineva? *Destul de grozav, de fapt.* Deci, e adevărat că nu îți place să ai nevoie de ei? *Nu.*

Odată ce îți dai seama de minciuna ta gogonată, concentrează-te să cheltuiești banii cu dărnicie pentru tine sau pentru oamenii pe care îi iubești, pentru o cauză caritabilă la care ții sau pentru orice altceva ai tu *chef*. Imaginează-ți cum îi primești și începe să te simți foarte recunoscător pentru că trag la tine. Fii recunoscător banilor pentru că sunt o unealtă extraordinară și pentru că îți permit să te simți atât de bine. Înlocuiește-ți povestea conform căreia „Nu-mi place să am nevoie de bani" cu „Le sunt recunoscător banilor pentru că mă ajută să trăiesc o viață extraordinară".

Începe să îți vindeci relația cu banii. Așa lefter cum ești, așază-te și scrie-le banilor o scrisoare și apoi descompune-o propoziție cu propoziție, așa cum am făcut eu mai sus (chiar FĂ acest lucru, te rog) și creează niște afirmații noi referitoare la bani. Repetă-ți noile afirmații și simte-le până în măduva oaselor. Mergi gândindu-te cât de mult, cât de mult, cât de mult îți plac banii (faptul că ai citit acest lucru ți-a făcut mâncarea să ți se ridice un pic în gât?).

În acest punct, te împotrivești unor convingeri adânc înrădăcinate; banii au o încărcătură incredibilă pentru majoritatea oamenilor, așa că, dacă vrei să îți depășești problemele și să începi să câștigi bani, *petrece ceva timp făcând asta*. Rescrii o poveste care a fost scrisă cu sânge de tine și de generații întregi dinaintea ta, pe care ai crezut-o toată viața ta, așa că va fi nevoie de ceva efort pentru a o rescrie și a începe să o trăiești.

A TREIA REGULĂ A CONȘTIINȚEI BUNĂSTĂRII: LĂMUREȘTE-TE UNDE ÎȚI DOREȘTI SĂ TE SITUEZI

Cu toţii avem nevoie de bani. Avem nevoie de ei pentru hrană, pentru a cumpăra haine, pentru a avea un adăpost, apă, medicamente etc. Totuşi, odată ce depăşim necesităţile de bază pentru a supravieţui şi discutăm despre cât de mulţi bani „avem nevoie", dacă ne simţim vinovaţi, dacă avem prejudecăţi şi simţim oroare legat de ce înseamnă să avem bani şi legat de ce vor crede oamenii despre noi dacă îi avem, atunci va fi iadul pe pământ.

Bineînţeles, niciunul dintre noi nu „are nevoie" decât de necesităţile de bază pentru a supravieţui, dar dacă vorbim despre cum să ne dezvoltăm până la a atinge potenţialul nostru maxim într-un Univers abundent, atunci avem nevoie de mai mult. Presupun că acesta este şi motivul pentru care citeşti această carte, în loc să citeşti una despre cum să deosebeşti fructele de pădure comestibile de cele otrăvitoare. Nu vrei doar să supravieţuieşti, vrei să *prosperi* în fiecare domeniu al vieţii tale, inclusiv în cel al sprijinului financiar.

Să fii înstărit înseamnă să ai resursele care îţi asigură toate lucrurile de care ai nevoie şi toate lucrurile pe care le doreşti, să împărtăşeşti lumii darurile tale, fiind cea mai mare şi cea mai tare versiune a ta. Acest lucru înseamnă să fii înstărit din punct de vedere psihologic, spiritual, energetic, dar şi din punct de vedere material. Hai să zicem că ai propria firmă de îmbrăcăminte. Ai nevoie de bani pentru un spaţiu în care să îţi creezi modelele, trebuie să plăteşti materialele, confecţionarea, transportul, salariile, publicitatea şi toate celelalte cheltuieli ale derulării afacerii.

E evident. Dar mai ai nevoie şi să fii sănătos, fericit şi binedispus pentru a munci în condiţii cât mai bune şi pentru a le aduce clienţilor tăi cele mai grozave produse. Poate că ai nevoie să trăieşti şi să munceşti într-un loc care să îţi placă,

care te inspiră sau să angajezi asistenți ca să nu fii epuizat și să nu încerci să faci mai multe lucruri în același timp sau să faci lucruri care te fac să fii foarte fericit, cum ar fi să călătorești, să îți scoți prietenii la cină, să mergi la sală, să îți iei un cățel sau să cumperi nasuri de clovn pentru toți colegii tăi de birou. Poate că vrei să folosești 20% din venitul tău pentru a ajuta la forarea fântânilor din Africa, și pentru a avea mai mulți angajați, astfel încât să poți dona din timpul tău făcând muncă de caritate. TOTUL contează. A simți că nu meriți să primești lucrurile care te fac să devii cea mai fericită și cea mai bună versiune a ta, pentru că ele înseamnă că ești lacom sau că pretinzi prea mult, văduvește în cele din urmă restul lumii, pentru că tu nu primești sprijin pe deplin și, prin urmare, nu îți împărtășești cu ceilalți frecvența ta superioară.

Fii cât de bun poți, dă tot ce ai mai bun, cere ce e mai bun de la ceilalți, așteaptă-te la tot ce e mai bun, primește ce e mai bun și oferă-i lumii ce ai tu mai bun pentru ca toată lumea să poată primi, la rândul ei, ce ai mai bun.

Gândește-te în felul următor: ai prefera să-ți petreci timpul într-o lume în care toți oamenii sunt fericiți și nu duc lipsă de nimic și aspiră să fie cât mai buni sau ai prefera să fii într-o lume în care oamenii trăiesc cu frică, rușine, se zgârcesc și sunt reținuți? Ce efect ar avea fiecare dintre aceste scenarii asupra energiei *tale*?

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru ca lumea să devină mai bună este ca tu să devii mai bun.

E un efort fundamental. Așa că, dacă ai nevoie de bani pentru o viață mai bună, e timpul să treci peste asta și să faci rost de ei. Fiindcă nu e vorba doar despre tine, mda?

Pentru a face rost de bani, lămurește-te în legătură cu ce fel de viață te-ar face cu adevărat fericit. Și fii sincer. Ce fel de experiențe și bunuri te vor sprijini în munca pe care vrei să o faci și în genul de viață pe care ți-ar plăcea să o trăiești? Dacă ești cu adevărat fericit trăind o viață simplă într-o iurtă, înconjurat de oamenii pe care îi iubești, făcând comerț cu podoabe mărunte, pe care le-ai cioplit din oase de vacă, pentru a avea bani de mâncare și pentru strictul necesar, e o variantă, dar să pretinzi că nu vrei mai mult decât ai deja pentru că nu îți permiți sau pentru că te simți vinovat și pretențios dorindu-ți așa ceva – asta e altceva. Asta înseamnă să fii pământean. Dă-ți seama ce înseamnă pentru tine să ai cu adevărat succes (fără să te compari cu alții, te rog), dă-ți seama câți bani presupune acest lucru și apoi apucă-te cu înverșunare să generezi banii de care ai nevoie pentru a crea această versiune a succesului.

A PATRA REGULĂ A CONȘTIINȚEI BUNĂSTĂRII: CREȘTE-ȚI FRECVENȚA

Banii în sine nu înseamnă nimic. O bancnotă de o sută de dolari care stă pe masă e o bucată de hârtie. Energia din jurul ei e cea care o face importantă. Acea bancnotă de o sută de dolari ar fi putut fi strecurată într-o felicitare de ziua ta din partea bunicii, ai fi putut să o furi de la cea mai bună prietenă a ta când ea nu era atentă sau ai fi putut să o câștigi făcând ceva ce îți place sau ceva ce nu îți place. În fiecare dintre aceste situații, energia din jurul banilor este diferită.

Nimic nu valorează mai mult sau mai puțin decât valoarea conferită de noi.

În mod similar, valoarea financiară pe care le-o atribuim lucrurilor și serviciilor are energie. Cineva ar putea vinde

cu zece dolari un tricou, într-un magazin. O altă persoană ar putea vinde același tricou, într-un magazin de fițe, cu o mie de dolari. Cât valorează un ceas de aur? Cât valorează un ceas de aur stricat care a fost al lui Michael Jackson?

Totul ține de imaginația noastră. Sau, mai degrabă, *e vorba despre ceea ce alegem să credem*. Dacă noi credem că merităm să primim zece dolari pe oră, aceasta este frecvența pe care o vom emite și vom atrage acest gen de client sau acest gen de loc de muncă. Dacă credem că merităm să primim o mie de dolari pe oră, aceasta este frecvența pe care o vom emite și vom atrage acest gen de client sau acest gen de ocazie de angajare. Cuvântul-cheie este să crezi – nu se poate să faci pe tine de frică și să pretinzi mai mult decât crezi că meriți și nu poți să pretinzi mai puțin decât crezi că meriți și să te aștepți să prosperi, pentru că te vei enerva la culme.

Pentru a crea bunăstare, trebuie să te aliniezi energetic cu banii pe care dorești să îi faci să se manifeste.

Trei oameni își pot câștiga existența în același fel – de exemplu, hai să zicem că sunt chiropracticieni. Unul dintre ei câștigă cincizeci de mii de dolari pe an, altul câștigă o sută de mii de dolari pe an și al treilea câștigă un milion de dolari pe an. Tipul care câștigă un milion de dolari e chiar *cu mult* mai bun față de cel care câștigă cincizeci de mii de dolari? Și cum evaluezi priceperea lui, bazându-te pe prețul pe care îl percepe? Felul în care trosnește spinarea cuiva e cu nouă sute cincizeci de mii de dolari pe an mai bun decât al tipului care câștigă cincizeci de mii? S-ar putea să fie mai priceput sau să aibă mai multă experiență (sau s-ar putea să nu fie așa), dar în cele din urmă totul se reduce la cât hotărăște el că valorează. El își desfășoară activitatea la o frecvență de

un milion de dolari, așa că acesta e tariful pe care-l percepe. Și atât primește.

Banii sunt un schimb de energie între oameni.

Când îi taxezi pe clienții tăi, având o anumită frecvență, sau ceri un anumit salariu, atragi clienți și angajatori care se află la acea frecvență. Nu le pui pistolul la tâmplă. Nu ești singura persoană care oferă aceste bunuri și servicii; sunt liberi să lucreze cu altcineva sau să angajeze pe cineva aflat la o frecvență diferită de a ta, dar ei vin la tine. Și o parte din ceea ce oferi tu vă dă ocazia de a vă întâlni la frecvența ta. Atunci când frecvența ta scade din cauza fricii, consecința este că toți ceilalți vibrează la o frecvență mai joasă.

Dacă pentru tine e important să îți oferi serviciile pe gratis sau la prețuri de bază pentru oamenii aflați într-un mare impas, atunci poți avea o latură caritabilă a afacerii tale, un fel de sistem de burse, poți găsi un sponsor sau poți obține subvenții, poți găsi alte surse de venit care să te susțină în timp ce muncești pe gratis. Însă a te epuiza, deoarece trebuie să muncești ore în șir pentru a supraviețui, pentru că te simți vinovat să taxezi atât cât meriți, e o adevărată lipsă de demnitate. În cele din urmă, ajungi să ajuți mai puțini oameni pentru că ești obosit, arțăgos și mai puțin eficient.

Așa că unde te situezi din punct de vedere energetic în ceea ce privește câștigul? Și unde vrei să te afli?

Îți poți da seama de asta stabilind foarte clar ce fel de viață vrei să trăiești, aflând ce trebuie să faci pentru a manifesta această realitate și începând să îți potrivești frecvența cu venitul dorit. Dacă nu ești deloc acolo unde ai vrea, străduiește-te în continuare să crești prețurile sau caută locuri de muncă mai bine plătite. Înconjoară-te de experiențe și de oameni cu frecvență mai înaltă. Consolidează-ți studiile și

competențele. Fă panouri de viziune cu modul în care ai vrea să arate viața ta. Din nou, creșterea frecvenței este la fel ca întărirea unui mușchi – dezvoltarea sa are la bază un proces.

A CINCEA REGULĂ A CONȘTIINȚEI BUNĂSTĂRII: MENȚINE-TE ÎN FORMĂ

Trebuie să îți menții frecvența înaltă și credința puternică în posibilități nelimitate pentru a manifesta casa visurilor tale, obiectivul tău de a merge la Jocurile Olimpice sau pentru a chema în viața ta sufletul pereche. Altfel, te expui riscului de a face un pas în spate și de a avea relația jalnică cu banii pe care o avea și tatăl tău, de a trăi cu teama de a fi văzută, la fel ca mama ta, sau de a avea parte de o lipsă de încredere în partenerul tău, așa cum era și în cazul părinților tăi divorțați. Când e vorba de a lua atitudine referitor la bani, unul dintre cele mai bune moduri pentru a face acest lucru este să citești cărți despre conștiința bunăstării. Tot timpul. Întruna. Cele două cărți pe care m-am bazat întotdeauna au fost *Think and Grow Rich* (*Gândește și îmbogățește-te)*[1] de Napoleon Hill și *The Science of Getting Rich* (*Știința de a deveni bogat)*[2] de Wallace Wattles (incluse în bibliografia de la sfârșitul acestei cărți), dar mai sunt multe altele. Găsește câteva care sunt pe placul tău și citește-le timp de cel puțin treizeci de minute în fiecare zi. Înconjoară-te de oameni care te inspiră, care nu cred că banii sunt răi și de oameni care îi au deja sau care intenționează să îi câștige. Ai grijă la gândurile și la vorbele tale. Fă un efort conștient să îți păstrezi mentalitatea financiară puternică și de neclintit.

---

[1] Apărută în lb. română sub titlul *De la idee la bani*, Napoleon Hill, Editura Curtea Veche, București, 2013 (n.red.)

[2] *Știința de a deveni bogat*, Wallace Wattles, Editura Curtea Veche, București, 2007 (n.red.)

FII REALIST CU PRIVIRE LA CÂT VREI SĂ CÂȘTIGI ȘI DE CE

Există nenumărate moduri de a face mulți bani și ele vor varia, bineînțeles, în funcție de branșa în care activezi, dar sunt câteva reguli generale care se aplică în toate domeniile. Începe să te gândești la viața pe care ți-ar plăcea să o trăiești și la motivele pentru care ți-ar plăcea să faci asta, și află exact de câți bani ai nevoie pentru a o concretiza. Dacă nu știi cât te-ar costa să îți construiești casa visurilor tale, interesează-te. Dacă vrei să călătorești, gândește-te unde și până când și calculează exact cât te va costa cu totul. Dacă vrei un stil de viață în care să iei mai des masa în oraș și să porți haine mai frumoase, calculează costurile. Câți bani trebuie să câștigi pe an? Pe lună? Pe oră? Universul răspunde la detalii. Universul răspunde la energie. Universul le răspunde celor mai tari.

E o mare diferență între a te plimba spunând că vrei să faci un milion de dolari pe an și a avea intenții clare ca lacrima, o dorință feroce și a acționa cu hotărâre pentru a atinge anumite scopuri.

Fă o listă, fii foarte precis cu privire la ceea ce trebuie să faci mai exact, la cât va costa, la motivele pentru care dorești acest lucru, la cum te va face să te simți etc. Trebuie să te apuce toate pandaliile când te gândești la el și să îți dorești acest lucru atât de mult încât să nu fie negociabil: Se va întâmpla și trebuie să se întâmple, indiferent cât de mult va dura. Hotărăște care este lucrul pe care ți-l dorești și scrie suma exactă.

FĂ DIN ASTA O URGENȚĂ

Ai observat vreodată că atunci când mai ai doar o săptămână înainte să plăteşti chiria şi habar nu ai cum o vei plăti sau atunci când ai nevoie de o anumită sumă de bani pentru pentru un anumit scop urgent, ca de exemplu scoaterea unei măsele cariate care te doare, cumva reuşeşti mereu să-ţi dai seama cum să faci rost de bani chiar la timp? De obicei, primeşti prin poştă un cec despre care uitaseşi, apare o oportunitate neaşteptată pentru tine ca freelancer, îţi faci deodată curajul să ceri cuiva un împrumut, vinzi bijuteriile bunicii sau intri în competiţie cu copilul de cinci ani care vinde limonadă pe stradă şi faci o avere. Îți schimbi atitudinea și nu îți mai pierzi timpul plângându-te și îngrijorându-te deoarece dintr-odată ești prea ocupat să concretizezi lucrurile. Aceasta este puterea:

- Clarității
- Urgenței
- Seriozității

Banii există dacă ți-i dorești cu adevărat, pe bune. Ține doar de cât de serios ești tu, astfel încât să nu te abați de la calea pe care ai pornit pentru a-i manifesta, indiferent de ce se ivește.

Secretul este să te raportezi la visurile tale cu aceeaşi urgenţă şi hotărâre. Una e să te descurci grozav când eşti la anaghie şi trebuie să faci rost de taxa de şcolarizare pentru copil şi alta e să îţi creezi o urgenţă autoimpusă, astfel încât să nu te dai bătut până când nu ţi-ai creat viaţa visurilor tale, în loc să te instalezi la loc în Marea Somnolenţă. Ai nevoie de un sentiment de urgenţă pentru a nu scăpa mingea atunci când lucrurile devin dificile şi pentru a nu aluneca în modul de gândire: „Aa, dă-o naibii, nu mă deranjează că lângă locuinţa mea e o cuşcă plină de câini care latră. Se rezolva cu nişte

dopuri de urechi și cu baricadarea ferestelor.“ E vorba despre cum să acționezi, în loc să reacționezi. E vorba să nu te mai comporți ca o victimă (să lași circumstanțele să îți controleze viața) și să acționezi în schimb ca un supererou (să îți creezi o viață în care te face să te trezești uimit că ai ocazia să fii tu).

O modalitate minunată pentru a te stimula să avansezi este să îți mărești suma de pe ultima linie a extrasului de cont. Adesea facem salturi mari în necunoscut doar atunci când suntem nevoiți, când trebuie să stingem vreun foc, cu alte cuvinte să plătim o factură uriașă. Pentru că aici e vorba despre cum să te schimbi *pe tine*, nu doar despre cum să îți schimbi venitul, ce-ar fi să te hotărăști să fii genul de persoană care are întotdeauna o anumită sumă de bani în cont? Fii o persoană care nu se zbate, care nu e panicată și care nu e mereu într-o situație dificilă. Gândește-te la o sumă și hotărăște că suma din contul tău nu va fi niciodată mai mică de atât. Fă ca acest lucru să nu fie negociabil. De exemplu, dacă hotărăști că vei avea mereu două mii de dolari în cont și vei refuza să îți vezi soldul scăzând dincolo de această sumă, în momentul în care te vei apropia de ea, te vei pune imediat în mișcare ca să generezi venit. Ori hotărăște că vei dona întotdeauna 10% din ce câștigi, orice ar fi, către acțiuni caritabile. Trasează o nouă linie pentru profit și pierderi; lasă în urmă problemele schimbându-ți modul de gândire și fiind conștient de modul în care te raportezi la bani, de modul în care îi produci și de modul în care îi primești.

VIZUALIZEAZĂ-TE CU ACEȘTI BANI ȘI, MAI PRECIS, CU LUCRURILE ȘI EXPERIENȚELE PE CARE ȚI LE VOR OFERI

După cum am spus, banii în sine nu înseamnă nimic. Importanța pe care noi le-o acordăm e cea care le conferă semnificație și cea care ne inspiră să îi avem în viețile noastre.

Modul în care banii ne fac să ne simțim e cel care ne determină să fim atât de entuziasmați pentru a-i manifesta. Scrie o mantră pe care să o poți repeta întruna în minte și care să te ajute să manifești banii pe care îi dorești. *Mă vizualizez câștigând 150 000 de dolari până pe 31 decembrie, având un job de contabil și ocupându-mă cât mai bine posibil de 30 de clienți noi. Sunt atât de recunoscător pentru acești 150 000 de dolari obținuți până pe 31 decembrie care îmi permit să îmi duc familia într-o vacanță în Bali, să renovez bucătăria și să donez bani pentru construcția școlilor în Kenya. Mă vizualizez în junglă, cu copiii și cu soția mea; stăm la hotelul meu preferat din Ubud. Sunt atât de fericit pentru că le pot oferi copiilor mei această experiență incredibilă, care le va schimba viețile și pentru că o fac atât de fericită pe soția mea. De asemenea, vizualizez bucătăria și cât de fericită este soția mea, pentru că în sfârșit o poate avea. Vizualizez chipurile copiilor din Kenya când scriu pe tablă, la școala pentru care am contribuit și eu cu bani. Sunt atât de bucuros că pot să am un impact în viețile lor. Sunt atât de recunoscător pentru acești 150 000 de dolari pe care îi voi câștiga până pe 31 decembrie. Vizualizez clienții extraordinari cu care am ocazia să lucrez, care sunt mai mult decât fericiți să mă plătească cu 100 de dolari pe oră pentru serviciile mele. Acești bani sunt ai mei, acum sunt în drum spre mine, îi văd în contul meu bancar și sunt atât de recunoscător pentru ei.*

Scrie o mantră care te face să te simți invincibil, citește-o de mai multe ori în fiecare zi, vizualizeaz-o, trăiește-o și devino obsedat de ea. Știu, sună ca o pacoste, dar în orice caz, fă-o, pentru că funcționează, crede-mă. Obiectivele lamentabile și confuze sunt cel mai bun mod de a trăi o viață lamentabilă și confuză. Dacă vrei să dai lovitura, trebuie să știi exact care e ținta ta. Și să fii atât de entuziasmat încât aproape că te scoți singur din sărite.

IA MĂSURI DECISIVE CARE SĂ TE DUCĂ SPRE GLORIE

Fă orice lucru care îţi trece prin minte pentru a materializa aceşti bani sau acest nou mod de viaţă. Dacă ai propria afacere, ce programe noi ai putea oferi sau ce produse noi ai putea vinde? Poţi să îţi creşti preţurile? Să profiţi de timp? Să închei contracte cu clienţi mai mari şi care plătesc mai mult? Să vinzi mai mult clienţilor pe care îi ai deja? Să îţi iei un loc de muncă cu jumătate de normă? Dacă lucrezi pentru altcineva, cere o mărire de salariu sau caută un loc de muncă mai bine plătit. Fii mai atent la tot ce se spune în jurul tău – există oare o oportunitate de a avea un job nou şi mai bine plătit pe care nu l-ai observat înainte? Există un post pe care îl poţi crea sau sugera, care te-ar aduce la nivelul dorit al venitului? Continuă să faci orice e omeneşte posibil pentru a atrage acest lucru către tine şi apoi lasă lucrurile în seama Universului şi pândeşte ca ceva neaşteptat să apară: o moştenire, cineva care vrea să te plătească pentru expertiza ta, o idee genială despre care în mod obişnuit ai crede că iese din discuţie, o conversaţie între doi oameni care caută pe cineva exact ca tine, care să îi ajute să îşi redecoreze noile birouri. Caută o ocazie sau o persoană care nu se află pe traseul obişnuit al veniturilor tale. Acum faci saltul într-o realitate nouă – nu e nevoie să ştii *cum* să procedezi, e nevoie să ceri ceea ce vrei şi să aştepţi să descoperi *cum* să procedezi, iar apoi să iei măsuri. De Univers depinde când se ivesc banii neaşteptaţi, când apare noul loc de muncă sau acel client important. Se poate întâmpla efectiv imediat sau poate dura ani de zile. Datoria ta e să faci tot ce poţi pentru a le manifesta şi să ai o credinţă de nezdruncinat că Universul le va aduce la tine la momentul perfect.

PRIMEȘTE ÎNDRUMARE

Înconjoară-te de oameni care știu mai mult decât tine. Citește despre ei, studiază-i, petrece timp cu ei și angajează-i. Caută instructorul, mentorul, cartea sau seminarul perfect, pentru că atunci când ucenicul e pregătit, va apărea și maestrul. Fii atent la oamenii și la lucrurile care ți se ivesc în cale și învață cât poți de mult de la ei.

Iubește-te pe tine însuți

Și vei avea totul.

CAPITOLUL 25:

AMINTEȘTE-ȚI SĂ CEDEZI

Cedează în fața a ceea ce este. Spune „da" vieții și vezi cum viața începe să lucreze în favoarea ta, în loc să lucreze împotriva ta.

– Eckhart Tolle; autor, channeller, mare predicator al momentului prezent

Imaginează-ți că stai la o fereastră și privești o grădină, într-o frumoasă zi de primăvară. Vezi păsări, albine și fluturi zburând veseli de colo-colo, când, dintr-odată, privirea îți este atrasă de cel mai frumos fluture din lume. Uimitoarele sale aripi turcoaz îți fac inima să tresalte, zborul său plin de bucurie îți încântă sufletul, metamorfoza sa dintr-o chestie umedă și asemănătoare unui vierme într-o ființă de o frumusețe fără margini te umple de inspirație. Dintr-odată sari în sus, copleșit și înnebunit de o dorință aprigă; *trebuie să fie al meu, al meu, al meu!* Alergi la dulap, îți iei plasa, te furișezi afară și mergi tiptil printre lalele, pândindu-ți prada iubită, cu toate simțurile ascuțite, concentrat, hotărât, tenace, legănând plasa deasupra capului în timp ce îți urmărești fluturele prin

grădină. Îl urmărești timp de ore întregi, dar se pare că nu reușești decât să îl sperii, în loc să îl prinzi. Doar atunci când nu mai încerci cu atâta disperare, când te relaxezi, respiri și lași dorința ta în seama Universului, fluturele visurilor tale vine și se așază cuminte pe nasul tău.

Atunci când ne dorim un lucru nespus de mult și când muncim fără răgaz pentru a-l obține, dacă nu cedăm, ajungem în schimb să îl respingem. Vine un moment în care trebuie să lăsăm lucrurile în seama Universului. Asta nu înseamnă că ne dăm bătuți sau că nu mai luăm măsuri. Înseamnă să renunțăm *din punct de vedere energetic*, să dăm drumul strânsorii puternice în stil kung fu și să creăm un pic de spațiu pentru ceea ce vrem să atragem. E vorba despre a permite, în loc de a forța. E vorba despre a da drumul și a avea încredere că, dacă e aliniat cu scopul vieții noastre, se va întoarce la noi (sau că ceva sau cineva chiar mai potrivit va veni în locul acestui lucru). E vorba despre a ceda și a lăsa Universul să acționeze cum vrea el, în timp ce ne păstrăm credința că cea mai mare dorință a noastră se va materializa în viețile noastre.

Credința ta în Univers trebuie să fie mai puternică decât teama că nu vei obține ce îți dorești.

E ca atunci când angajezi pe cineva să îți facă curățenie în casă, pentru ca tu să te poți concentra pe o altă treabă pe care îți place să o faci. Îi explici în detaliu ce trebuie să facă, îi arăți unde e mătura, îi spui că-l bați de-i sar capacele dacă sparge cănile de ceramică pe care ți le-a făcut nepoata ta, dar ai încredere că-și face bine treaba. Dacă planezi neîncetat asupra acelei persoane și îi tot smulgi buretele din mână – *ia, lasă-mă pe mine!* – nu

va termina niciodată treaba, iar tu vei rămâne într-o stare de încordare copleşitoare, care te împiedică să te bucuri de faptul că iniţial ai vrut să angajezi echipa de curăţenie.

Cedarea e partea în care lași lucrurile în seama Universului.

Se întâmplă adesea ca, indiferent de bunele noastre intenţii şi de munca depusă din greu, să încercăm să ne controlăm circumstanţele folosindu-ne de convingerile limitative şi de vechile tipare. Credem că trebuie să încercăm să *controlăm* situaţia (gândire bazată pe frică), în loc să avem credinţă, să fim recunoscători şi să-i *permitem* Universului să ducă lucrurile la bun sfârşit (gândire bazată pe iubire). Pe scurt, credem că suntem mai buni în domeniul manifestării, decât este Universul.

Imaginează-ţi că cineva te invită la o petrecere. E foarte entuziasmat de marea lui petrecere, e convins pe deplin că va fi una extraordinară şi e cu adevărat încântat că vei veni. Te invită cu multă bucurie şi veselie şi cu o dorinţă arzătoare de a te vedea acolo, dar fără nicio constrângere – ştie că dacă vei veni, va fi extraordinar, dar ştie că şi dacă nu vei veni, tot va fi extraordinar. Petrecerea lui va fi cea mai tare. Crede asta în adâncul sufletului. Acesta este adevărul.

Şi acum imaginează-ţi că altcineva te invită la o altă petrecere. Această persoană îţi cere insistent să vii, se poartă de parcă petrecerea va fi un eşec răsunător dacă nu mergi şi tu şi îţi reaminteşte că ea a venit la ultima ta petrecere, aşa că trebuie să te duci şi tu la petrecerea ei. E o persoană smiorcăită, manipulatoare, căreia îi place să controleze, e o mare

pacoste. Știe că petrecerea ei poate fi extraordinară și chiar crede că acest lucru e posibil, dar a hotărât că totul depinde de venirea ta.

Ambii oameni pot face exact aceleași lucruri pentru a se pregăti: își decorează casele, cumpără platouri cu brânzeturi, iau băutura, comandă sculpturile în gheață, dar unul dintre ei are șanse mult mai mari decât celălalt să manifeste ceea ce își dorește – ca tu să apari la petrecere și să îți dorești să fii acolo – pentru că a cedat. Cedarea nu se referă la ceea ce faci, ci la cine ești atunci când o faci.

Viața e petrecerea ta. Tu ai ocazia să alegi cum inviți în ea oamenii și experiențele și lucrurile.

Dacă ești sărac lipit pământului, nu înseamnă că trebuie să muncești până când cazi lat pentru a o scoate la capăt și să te plângi de situația ta jalnică. Este vorba despre a-ți face apariția în fiecare zi cu o atitudine excelentă, să dai tot ce ai mai bun, să te detașezi, să celebrezi ceea ce există și să muncești constant având speranță, recunoștință și convingerea că Universul îți trimite o nouă oportunitate și mai avantajoasă.

Dacă ești singur, nu înseamnă că trebuie să plângi în hohote că nu îți poți găsi pe cineva potrivit sau că trebuie să mergi la o groază de întâlniri deși nu ai tragere de inimă. E vorba să îți menții dorința puternică și credința nestrămutată, să te piepteni și să te speli pe dinți, să ieși din casă, să flirtezi până nu mai poți, să îți vezi vesel de viață și să fii recunoscător că persoana pe care o cauți nu doar că te caută și ea pe tine, dar și Universul conspiră ca să vă aducă împreună.

A avea îndoială înseamnă să te împotrivești, a avea credință înseamnă să cedezi. A fi îngrijorat înseamnă să te împotrivești, a fi bucuros înseamnă să cedezi. A controla înseamnă

să te împotrivești, a permite înseamnă să cedezi. A-ți bate joc înseamnă să te împotrivești, a crede înseamnă să cedezi.

Energia trebuie să se afle într-un flux, altfel stagnează. Cedarea te aduce în starea de flux.

Cedarea nu creează doar spațiul în care să îți manifești dorințele, dar te și face să fii deschis pentru a manifesta lucruri și experiențe pozitive care se află acum în afara domeniului conștientizării (miracole, cu alte cuvinte).

După cum am menționat mai înainte, atunci când te îndrepți spre o viață nouă și extraordinară, așa cum nu ai mai trăit înainte, nu ai de unde să știi *cum* să ajungi acolo, deoarece este un teritoriu nou, așa că nu poți face decât ceea ce știi deja și să rămâi deschis pentru a descoperi noi *modalități.* Mai mult decât atât, trebuie să fii deschis la faptul că s-ar putea să nu știi exact cum va arăta noua ta realitate, pentru că nu ai mai văzut-o până acum. Ești capabil să vizualizezi doar ceea ce îți este deja cunoscut, așa că noua viață uluitoare și extraordinară se poate afla dincolo de orizontul imaginației tale și agățându-te cu încăpățânare de viziunea exactă a ceea ce vrei tu, în loc să cedezi, te pregătești să ratezi cu totul chiar lucrul pe care îl cauți. Uneori, noua ta realitate va arăta chiar așa cum ți-ai imaginat-o, alteori va fi cu totul diferită (și mult mai bună).

Iată câteva principii de bază despre cum să cedezi:

- Lămurește-te foarte clar cu privire la ceea ce îți dorești să manifești
- Vizualizează acel lucru, simte-l, gustă-l, îndrăgostește-te de el, crede că e deja aici
- Hotărăște că va fi al tău

- Informează Universul de intenția ta purtându-te și gândindu-te *ca și când ai avea deja acel lucru*
- Meditează, conectează-te la posibilitățile infinite, la intuiția ta și la Energia Sursă
- Acționează cu hotărâre, bucurie și pasiune
- Fii recunoscător că e al tău, că se află deja aici
- Respiră, fii relaxat, primește-l

Atunci când crezi că tot ce îți dorești există deja, te afli într-o stare naturală de cedare.

Să cedezi înseamnă să îți dai voie să te arunci cu spatele în necunoscut și să ai încredere că Universul te va prinde. Și nu poți face acest lucru dacă pleci de la premisa că există o lipsă sau că nu poți avea încredere – *Bine, îmi dau drumul acum, ai face bine să mă prinzi, nemernicule*! – trebuie să dai tot ce ai mai bun și să renunți efectiv, trebuie să te lași să cazi pe spate, să ai credință, să fii recunoscător și să aștepți. Și dacă tot suntem aici...

Iubește-te pe tine însuți

Și Filonul Principal își va revărsa magia asupra ta.

CAPITOLUL 26:

FAPTE, NU VORBE

Dumnezeu nu va permite ca lucrarea sa să se manifeste prin laşi.

– Ralph Waldo Emerson; scriitor şi poet neînfricat, foarte priceput la vorbe şi la fapte

Am o prietenă care şi-a tatuat cuvântul „Zău!“ pe interiorul braţului în onoarea faptului că toate momentele noastre importante de revelaţie sunt la mintea cocoşului; „Frica este o alegere“, „Merit să fiu iubită“, „Nu-ţi face griji, fii fericit!“. De fiecare dată când bate palma sau când ridică braţul să vadă dacă trebuie să se epileze, îşi reaminteşte că, adesea, lucrurile sublime stau în aşteptare, deşi sunt evidente.

Ştii nenumărate dintre aceste truisme despre care vorbesc, le-ai auzit sau te-ai gândit la ele de un milion de ori, dar când în sfârşit au ecou şi le „înţelegi“, devin dintr-odată veşti care zguduie lumea.

O revelaţie este înţelegerea viscerală a unui lucru pe care îl ştiai deja.

Din momentul în care un lucru se mută din creierul nostru până în măduva oaselor, atunci îl putem folosi pentru a ne schimba viețile.

Întrebarea de un milion de dolari este: îl vom folosi, oare?

O, câți ani petrec oamenii vorbind degeaba, rostind cu glas tremurător ce ar trebui, ce ar vrea și ce ar putea face, participând la cursuri, făcând circuitul seminarelor și îngropându-se în tot felul de chestii de dezvoltare personală, înainte să facă în sfârșit ceva cu toate astea, asta dacă FAC vreodată ceva.

Există un studiu statistic care spune că doar cinci la sută dintre oamenii care se înscriu pentru a participa la o activitate, cum ar fi un curs sau un seminar, fac efectiv ceva în urma acestei activități. Și aici sunt incluse chestii cu prețuri foarte, foarte mari, nu doar cursul de management al banilor, organizat la liceul de vizavi. Acest lucru se întâmplă din cauză că mulți oameni își doresc o schimbare, și-o doresc cu adevărat, sunt dispuși să investească timp și bani în ea, dar în cele din urmă nu sunt dispuși să se deranjeze într-atât încât să concretizeze efectiv lucrurile. Ceea ce înseamnă că nu și-o doresc chiar atât de mult pe cât spun.

„Am încercat“ e ceea ce spune săracul în loc de „Am fost grozav“.

Oamenii de succes nu doar că sunt dispuși să se deranjeze, dar știu și că trebuie să își facă un obicei din asta, dacă vor să rămână așa. Ei continuă să depășească fiecare nouă provocare în loc să stagneze și să se mulțumească cu puțin. Acest mușchi care te face să fii cel mai tare e ca orice alt mușchi – trebuie să îl antrenezi sau îl pierzi. Dacă faci un salt major înainte și

simți că: *Sunt stăpân pe situație, sunt tare* și apoi te relaxezi și aștepți să ți se tot întâmple lucruri extraordinare, îți vei pierde masa musculară și vei reveni la starea de moliciune în care te aflai înainte să te apuci să faci mișcare.

Mișcă-te, dezvoltă-te, treci de obstacole, evoluează în continuare. Treci de un nivel, ajungi la următorul și mai avansează un pas. De fiecare dată când te dezvolți, ai ocazia să înveți ceva nou. Ceea ce practic înseamnă că trebuie să ieși iar din zona ta de confort. Pentru că atunci când ajungi la un nivel la care nu ai mai fost înainte, te confrunți cu provocări prin care nu ai mai trecut înainte. Disponibilitatea de a răzbate prin noile provocări, în loc să dai înapoi din fața lor și să revii în zona ta de confort este ceea ce îi diferențiază pe cei care au succes de cei care nu au succes.

Vremuri noi, provocări noi.

Toate formele de viață fie avansează și evoluează, fie dau înapoi și mor. Dacă vrei să evoluezi în viață, trebuie să răzbați prin obstacole, în loc să fugi de ele. *Obstacolele și provocările sunt cele care facilitează dezvoltarea*. Nimeni nu ajunge mare și tare fără să înfrunte provocările și să le depășească. Nașterea e un lucru dificil, dureros, înspăimântător, nesigur și ciudat. Însă nașterea este și un miracol superb, care duce la o viață nouă. Dacă vrei să ai viața nouă pe care spui că o dorești, trebuie să depui munca necesară, nu doar să înveți, să discuți, să îți dorești și să vrei.

Eu am primit recent un semnal de alarmă în această privință, pe care ți-l voi împărtăși, în speranța că te va inspira să depui munca necesară și să îți păstrezi credința, orice ar fi. În prezent eu nu locuiesc nicăieri, sau bănuiesc că ai putea spune că locuiesc peste tot. Am renunțat la locuința mea acum doi ani și de atunci explorez lumea pentru o durată de timp

nedeterminată. Dintotdeauna mi-a plăcut să călătoresc și din moment ce lucrurile de care am nevoie ca să-mi dezvolt afacerea sunt doar un computer, o conexiune zdravănă la Internet, un semnal bun pentru telefonul mobil și un sendviș, m-am hotărât să îmi pun toate lucrurile într-un depozit și să urmez această cale. Am considerat că este o bună ocazie de a pune în practică lucrurile despre care vorbesc, adică să-mi trăiesc viața așa cum îmi doresc, să fiu predicatoarea vibrației înalte, să fac salturi cuantice pe glob, să văd în câte limbi diferite pot să învăț cum se spune: „Te deranjează dacă ai grijă de lucrurile mele cât mă duc la baie?"

În prezent, îmi concentrez atenția pentru a deprinde Cedarea. Vreau să am o credință de neclintit în ceea ce nu se vede încă. Vreau să mă simt atât de confortabil privind încrederea în Univers, încât să pot pur și simplu să sar în gol cu degetele de la picioare înainte și cu petale de margarete în urma mea. Sau, știi tu, cel puțin să o fac cu mai multă grație și cu mai multă ușurință. Mai ales acum că străbat lumea, predicând mândră despre cum să iei Hotărârea cutare și să Lași în Urmă cutare lucru.

Și mie mi-ar plăcea foarte mult să fac lucruri în loc să vorbesc despre ele.

Cedarea intră adesea în joc, mai ales când vine vorba să văd unde plec în continuare sau unde voi sta odată ce ajung acolo. Modul meu de operare este să mă las în voia sorții și să am încredere că Universul mă va dirija către locul perfect, la momentul perfect, ceea ce, sunt foarte bucuroasă să pot spune, nu m-a dezamăgit până acum: după ce mi-am urmat impulsul brusc și bizar de a merge la Tokyo (un oraș pe care nu aveam niciun interes să îl văd), nu numai că m-am îndrăgostit până peste cap de acest loc, dar a apărut și apartamentul mobilat ideal pe care să-l închiriez și mi-a fost dat în primire fără niciun efort, atunci când m-am hotărât că vreau

să locuiesc acolo pentru o vreme. Atunci când încercam să îmi dau seama unde să merg în continuare şi nu reuşeam, am primit din senin şi fără să o solicit, o invitaţie de a sta într-o casă de oaspeţi superbă din Spania, într-o zonă rurală, cu nişte prieteni minunaţi. Mă întâlnesc întruna şi pur întâmplător, în colţuri îndepărtate ale lumii, cu câţiva dintre tovarăşii mei nomazi din toată lumea pe care i-am întâlnit şi cu care m-am împrietenit în Bali şi care mă lasă cu gura căscată şi entuziasmată de câte ori dau nas în nas cu ei; *şi tu eşti într-un sătuc pescăresc îndepărtat din Indonezia, în mijlocul pustietăţii, purtând doar un sarong şi cu o coafură zburlită?*

Şi totuşi, chiar dacă agenta mea cosmică de călătorii a dovedit cu vârf şi îndesat că ştie foarte bine ce face, eu eram destul de agitată cu privire la această ultimă cădere liberă. Pentru că de data asta lucrurile nu erau de genul: *Trimite-mă pur şi simplu oriunde ţi se pare grozav şi mi se vor întâmpla lucruri extraordinare, ok? Mersi*. Trebuia să ajung în locul perfect pentru a scrie această carte. Mai aveam la dispoziţie doar o lună până când trebuia să o predau editurii şi mai aveam, hmm, destul de mult de scris, aşa că eram un pic îngrijorată, întrebându-mă unde, ce şi cum. Atunci eram în Tokyo şi planul meu era să zbor la L.A. pentru a mă întâlni cu un client, apoi să călătoresc prin vestul Americii şi să ajung la o fabuloasă casă de închiriat, luxoasă şi complet mobilată, cu o privelişte minunată şi cu mult soare, unde să mă pot concentra şi unde să pot lucra cu spor. Mi-am imaginat că sunt înconjurată de o natură care să-mi inspire veneraţie, dar că sunt destul de aproape de un oraş în care locuiesc nişte prieteni, pentru a evita bine cunoscuta izolare care îi face pe scriitori să bea peste măsură sau, în cazul meu, care mă face să iniţiez experimente eşuate de a mă tunde singură. Dacă prin preajmă ar fi fost şi animale care să îmi ţină companie, ar fi fost cireaşa de pe tort, dar restul nu era negociabil.

Cam cu două săptămâni înainte de plecare, am intrat pe Internet și am început să caut case de închiriat. Am căutat în fiecare stat la vest de Colorado, dar toate cele care mi-au plăcut erau rezervate. I-am întrebat pe toți cunoscuții și pe necunoscuți dacă au vreo idee; am trimis e-mailuri și mesaje, am scris pe Facebook și pe Twitter și iarăși, nimic. Mai era și opțiunea de a sta la hotel, dar îmi doream neapărat o casă și am început să intru în panică pentru că așteptasem până în ultimul moment. Era ceva important – cartea mea! Aveam nevoie de inspirație și de frecvență înaltă! Voiam să îmi ridic privirea de la birou și să mă uit pe fereastră la o priveliște care să inspire venerație, cu munți, ocean sau dealuri unduitoare! Până una, alta, dacă nu apărea ceva în curând, aveam să privesc pe fereastra dormitorului în care am crescut, pentru a o vedea pe mama în papuci cum mătură aleea.

Am început să mă resemnez, la gândul că am pierdut ocazia. În loc să am încredere în Univers și să aștept cu bucurie apariția casei visurilor mele, am început să dau înapoi și să mă conving că e mai bine să iau ce mi se oferă. *De ce mă plâng? Sunt norocoasă să pot merge în casa mamei. O iubesc. În plus, cât eu scriu, îmi va face lasagna*. Apoi mi-am dat seama ce făceam. Cât de ipocrită aș fi dacă m-aș lăsa cuprinsă cu totul de teamă, dacă aș avea o gândire îngustă și aș avea vibrații joase cu privire la locul în care să îmi scriu cartea despre cum să nu treci prin viață cuprins de teamă, cu o gândire îngustă și cu vibrații joase?

Trebuie să îți menții întotdeauna credința, chiar și atunci când miza e viața ta.

Așa că, cu patruzeci și opt de ore înaintea zborului meu de la Tokyo la L.A., m-am relaxat, m-am concentrat asupra locului ideal în care să scriu, am vizualizat spațiul larg deschis spre care dădea, m-am tolănit pe canapelele sale plușate și în bucătăria mare, am absorbit soarele care pătrundea prin ferestrele uriașe, l-am simțit până în măduva oaselor, am crezut că este adevărat, am făcut toată chestia ciudată cu implorarea, m-am entuziasmat nespus și am fost recunoscătoare că acest loc exista deja și se afla în drum spre mine. Am mai trimis apoi încă un e-mail către foarte multe persoane, întrebând dacă știe cineva un loc minunat în care să îmi scriu cartea, am lăsat totul în seama Universului și am ieșit la o cină copioasă cu sushi pentru a sărbători locul de vis extraordinar din care urma să scriu și care era gata să îmi pice în poală. Când m-am întors la hotel, mă aștepta un e-mail de la un prieten care cunoștea niște oameni ce aveau o locuință în care mă puteam muta cât mai repede posibil.

Sunt fericită să vă spun că scriu aceste rânduri dintr-o casă mare, luxoasă, deschisă, însorită și minunată, cu ferestre uriașe și cu privelişti spectaculoase, aflată la o oră distanță de San Francisco, unde locuiesc cinci dintre cei mai buni prieteni ai mei din facultate. Casa se află în vârful unui deal care domină șapte hectare de teren cultivat, unduitor, și pot să stau cât vreau, atât timp cât am grijă de calul lor adorabil și de două capre.

Chestia. Asta. Funcționează.

Prin urmare, cât de serios ești când spui că nu vrei să te mulțumești cu orice? Poți face un salt cuantic în viață chiar acum. Îți poți schimba întreaga realitate imediat, dacă îți dorești acest lucru destul de mult, îți poți crește masiv nivelul venitului, poți slăbi cinci kilograme sau poți începe să te trezești entuziasmat să fii persoana care ești, în loc să faci față cu greu peste zi, așteptând să vină ora la care se pot servi cocktailuri. Orice nivel de îmbunătățire ți-ai dori, îți este disponibil chiar acum.

Trebuie doar să te hotărăşti să faci ca acest lucru să se întâmple, să fii implicat în viaţa ta şi să laşi Universul să lucreze pentru tine.

Iată câteva modalităţi prin care să foloseşti lucrurile pe care le-ai învăţat în această carte şi să treci la fapte:

1. SCAPĂ DE PROASTELE TALE OBICEIURI

Oamenii de succes au obiceiuri bune, oamenii care nu au succes au obiceiuri de rataţi. Pentru că obiceiurile noastre sunt toate lucrurile pe care le facem în mod automat, fără să ne gândim, ele ne ajută să definim cine suntem: dacă ai obiceiul să te trezeşti şi să faci sport în fiecare dimineaţă, atunci eşti în formă, dacă ai obiceiul să nu faci niciodată ce spui că vei face, atunci nu eşti demn de încredere, dacă ai obiceiul să mergi la masaj de trei ori pe săptămână, atunci eşti obsedat.

Fii atent la aspectele din viaţa ta de care nu eşti foarte încântat, dă-ţi seama ce obiceiuri proaste au ajutat la crearea lor şi schimbă acele obiceiuri cu unele bune. Formează-ţi genul de obiceiuri pe care le au oamenii de succes: obiceiul de a-ţi gestiona bine timpul, obiceiul de a lua hotărâri bune, obiceiul de a gândi pozitiv, obiceiul de a avea grijă de sănătatea ta, obiceiul de a avea relaţii pozitive, obiceiuri bune legate de muncă. Gândeşte-te care sunt comportamentele care ar aduce cele mai semnificative schimbări pozitive în viaţa ta (poate chiar genul de schimbări pe care cu greu ţi le-ai imagina devenind realitate) şi începe să le transformi în obiceiuri.

Cum formezi un obicei? Hotărăşte-te. Fă astfel încât să devină o parte a activităţilor tale zilnice obişnuite. Fă ca acest lucru să nu fie deloc negociabil şi să fie la fel de instinctiv ca spălatul pe dinţi sau ca ridicatul din pat. Introdu-l în programul tău. Concentrează-te să afli care sunt convingerile tale subconştiente şi fii determinat să rescrii poveştile. Şi dacă

acest lucru este unul pe care ai tot încercat să îl schimbi de unul singur, apelează la un ajutor. Angajează un coach, un mentor, un antrenor personal, spune-i unui prieten să scrie cu spray-ul pe casa ta „Sunt un grăsan leneș", dacă nu îți atingi scopul de a merge la sală de cinci ori pe săptămână. Orice trebuie să faci, începe să îți formezi obiceiuri de succes, dacă vrei să devii o persoană de succes.

2. FII PREZENT CÂND EȘTI PRINTRE CEILALȚI

Puterea ta de supererou, altfel spus conexiunea ta cu Energia Sursă, îți este disponibilă tot timpul, nu doar atunci când meditezi, stând în halat, cu picioarele încrucișate. Odată ce îți obișnuiești mintea să fie liniștită și să se acordeze cu Energia Sursă, poți face acest lucru și pe parcursul zilei.

Scopul a tot ceea ce ai învățat în cartea de față este să folosești aceste lucruri pentru a-ți îmbunătăți viața, nu să iei o pauză, să te duci și să citești și apoi să te întorci din nou la viața ta și să lași tot ceea ce ai învățat acolo, pe canapea, unde ai stat și ai citit. Ideea este să te bucuri pe tot parcursul zilei de beneficiile care te eliberează de stres, care te fac să apreciezi viața, care îți aduc bucurie, care îți îmbunătățesc dispoziția, care te conectează la Sursă și care te fac să ai succes.

Atunci când ești blocat în trafic, când șeful tău țipă la tine, când nu te simți în largul tău la o petrecere, când te plimbi prin birou, când stai pe plajă, când încerci să îți amintești cum să ajungi la casa surorii tale, respiră adânc pentru o clipă, golește-ți mintea, comunică cu corpul tău, fii prezent și conectează-te la Energia Sursă.

Cu cât acest lucru devine un obicei pe care îl pui în practică de-a lungul zilei, cu atât mai mult vei vedea schimbări profunde și pozitive în viața ta, atât la nivel emoțional, cât și fizic, și

vei putea să te ocupi cu mai multă finețe de următorul nesimțit care urlă în telefon, în timp ce stă lângă tine, la restaurant.

3. FII ÎNCONJURAT DE OAMENI CU VIBRAȚIE ÎNALTĂ

Petrece timp în compania unor oameni grozavi și care te vor face să te simți ca un mare ratat, dacă nu ești și tu la fel. Nu pot sublinia destul de mult acest aspect (evident). Oamenii cu care alegi să-ți petreci timpul influențează foarte mult modul în care vezi lumea și cât de ridicate sunt standardele tale. Dacă petreci timp cu oameni care se plâng mereu pentru că sunt obosiți, lefteri și îngrijorați din cauza situației economice, te vei simți ca un erou pentru simplul fapt că te-ai dat jos din pat dimineața. Petrece timp cu oamenii care-și trăiesc viața cu un scop, care își întâmpină provocările cu o atitudine ce spune *dați-vă la o parte, fraierilor*, oameni care au iubiți sau iubite super, care câștigă exact atât de mulți bani pe cât își doresc (sau care fac ceva concret în acest sens), și care își iau genul de vacanțe pe care atât ei, cât și tu vreți să le luați, și nu doar că vei vedea ceea ce e posibil și pentru tine, dar vei fi și mai determinat să le urmezi exemplul.

4. STABILEȘTE-ȚI OBIECTIVE REALISTE

Nu te hotărî că vei alerga 16 km pe zi, dacă ție încă ți se pare că plimbarea până la pizzeria din colț echivalează cu exercițiile fizice dintr-o zi. Începe să alergi 600 m pe zi și mărește distanța pe măsură ce devii mai puternic. Disciplina e un mușchi; trebuie să îl întărești în ritmul tău. Dacă te apuci de la bun început de un lucru mult prea dificil, sunt șanse foarte mari să te descurajezi și să renunți de tot. Stabilește-ți obiective realiste, care se află chiar în afara zonei tale de confort și începe să construiești de acolo.

5. CITEȘTE-ȚI DECLARAȚIA

Notează-ţi obiectivele şi viziunea ta despre viaţa ideală la timpul prezent şi fii cât mai exact posibil. Unde locuieşti, cu cine, cum te distrezi, cine sunt cei din anturajul tău, câţi bani câştigi, cum îi câştigi, cum oferi ceva în schimb lumii, cu ce te îmbraci etc. Formulează declaraţia astfel încât să fie atât de extraordinară, încât să nu o poţi citi fără să plângi, fără să verşi o droaie de lacrimi astfel încât să fii nevoit să o pui jos după ce citeşti câteva propoziţii, ca să îţi revii. Citeşte-o în fiecare zi înainte să mergi la culcare şi atunci când te trezeşti. *Nu glumesc.* Devino obsedat de ea. Gândeşte-te la cum îţi schimbi viaţa şi la persoana care eşti pe cale să devii şi intră într-o stare de aşteptare plină de entuziasm, cât mai des posibil. Cu cât te concentrezi mai mult asupra persoanei care eşti pe cale să devii şi cu cât eşti mai legat emoţional de acest lucru, cu atât mai repede vei deveni acea persoană.

6. SCOATE-ȚI ODATĂ CARDUL DE CREDIT ȘI PLĂTEȘTE PENTRU A OBȚINE AJUTOR

Să apelezi la coaching şi la mentorat reprezintă, poate, cel mai rapid şi cel mai bun lucru pe care îl poţi face pentru a produce o schimbare majoră în cel mai scurt timp. Nu spun asta pentru că sunt şi eu coach şi pentru că mi-am văzut clienţii făcând lucruri imposibile, dar poate că, într-un fel, o spun şi din acest motiv. Spun asta şi pentru că am *avut* şi eu un coach pentru o scurtă perioadă din viaţa mea şi ştiu cât de radical mi-a schimbat viaţa. Gândeşte-te puţin – sportivii profesionişti lucrează cu antrenori pe tot parcursul carierei lor. Nu se hotărăsc din senin, *în ordine, tocmai am făcut opt milioane de dolari anul ăsta, lovind o minge. Cred că sunt destul de bine pregătit ca să fac asta şi de unul singur*. Ei continuă

să aibă un antrenor, astfel încât să poată rămâne în cea mai bună formă și să se dezvolte în continuare. Ce te face să crezi că poți face totul de unul singur (mai ales dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții dovedind că nu poți)?

7. IMPLICĂ-ȚI CORPUL

Mintea ta va urma drumul pe care o duce corpul. Dacă ești prost dispus și îți aduci aminte să stai într-o poziție corectă, cu capul sus și cu spatele drept, starea ta de spirit se va îmbunătăți. Și atunci când ești în formă și debordezi de energie, simți că poți stăpâni lumea. Dacă ești serios și vrei să îți faci ordine în viață, nu mai trage de timp. Pune-ți sângele în mișcare, consumă mâncare care să îți placă *și* să fie nutritivă, respiră mai adânc. Folosește-ți atât mintea, cât și corpul și sufletul pentru a concretiza acest lucru pentru tine.

OPȚIUNE AVANSATĂ CU PRIVIRE LA CORP: Ok, deci, asta e foarte ciudată și n-o să dea bine, dar am să ți-o spun oricum, pentru că funcționează. Dacă vrei efectiv să devii tare ca piatra, hotărât și exaltat, bate-te în piept și flutură pumnii în aer, repetându-ți în același timp afirmațiile. Strigă lucruri precum: „Sunt puternic, sunt încrezător, Universul mă susține și am să fiu cel mai tare!“ Sau orice afirmații preferi tu. Implică-ți corpul și fixează-ți cuvintele din punct de vedere fizic, și afirmațiile tale vor fi mult mai puternice. Mintea și corpul au mult mai multă putere atunci când acționează împreună, decât atunci când fiecare dintre ele acționează separat.

8. FOLOSEȘTE-ȚI ARMELE SECRETE

Fă un playlist cu cântece care te fac să fii plin de energie, ascultă înregistrări motivaționale, înconjoară-te de fotografii cu oameni care cred că ești extraordinar, poartă haine care

te fac să te simți sexy și elegant, dansează, strigă, bate-te cu pumnii în piept, du-te să alergi ascultând coloana sonoră din filmul *Rocky* – dă-ți seama ce te face să te simți de parcă ai putea să cari un cal deasupra capului și fă acest lucru cât mai des posibil. Scopul tău este să obții medalia de aur, așa că trebuie să rămâi în Zonă.

9. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Cu tărie, ca și cum ai fi prins într-o strânsoare în stil kung fu.

CAPITOLUL 27:

TELEPORTEAZĂ-MĂ, SCOTTY[1]

Nimic nu e imposibil, chiar şi cuvântul în sine spune „Sunt posibil"[2].

– Audrey Hepburn; actriţă, personalitate emblematică, fabulistă

Bunica din partea mamei a trăit până la vârsta de o sută de ani. Buni era pe cât se poate de WASP[3]: afectată, rezervată, capabilă să evite confruntările cu precizia exersată a unui pilot de F-16. Din câte îmi aduc eu aminte, a arătat la fel dintotdeauna. Era veşnic împodobită cu un cardigan, prins în partea de sus cu o broşă veche, cu rujul ei roz şi cu ochii ei

[1] În original, *'Beam me up, Scotty'* – replică celebră din *Star Trek*, pe care comandantul Kirk o folosea atunci când îi cerea inginerului Montgomery Scott să îl ducă înapoi la nava spaţială Enterprise. (n.tr.)

[2] În lb. engleză, *impossible* („imposibil") se pronunţă la fel ca *I'm possible* („Sunt posibil"). (n.tr.)

[3] Acronim pentru White Anglo-Saxon Protestant, denumirea neoficială a unui grup din care fac parte americanii de culoare albă de descendenţă britanică, cu un statut financiar important şi foarte influenţi. (n.red.)

căprui scânteietori, care străluceau pe un chip plin de riduri, ce izbucnea într-o serie de „Vai, dragă", de fiecare dată când râdea.

În lunga ei viaţă, buni a fost martoră la apariţia unor realizări omeneşti cruciale, cum ar fi telefonul, automobilul, televizorul, zborul, computerul, Internetul şi rock and roll-ul.

Însă cele două lucruri care au dat-o cel mai tare pe spate au fost păşirea omului pe Lună şi dozatoarele de suc de la McDonalds. Stătea acolo cuprinsă de neîncredere, privind cum un angajat punea sub o duză un pahar mic, mediu sau mare, apăsa pe un buton şi pleca, lăsând maşinăria să îl umple perfect cu cantitatea potrivită. Buni clătina din cap, vexată: „De unde *ştie*?!"

După ce oamenii şi-au dat seama cum să cloneze o oaie, a cam renunţat să mai pună vreodată ceva la îndoială.

Într-o zi, familia mea a invitat-o la prânz într-un restaurant de la ultimul etaj al unui hotel foarte înalt. Când ne-am urcat în lift, cineva a apăsat din greşeală pe butonul pentru etajul la care ne aflam deja în momentul în care uşile s-au închis, făcându-le să se deschidă la loc. Crezând că tocmai am urcat 45 de etaje într-o fracţiune de secundă, am privit-o pe micuţa şi scumpa mea bunică ieşind din lift, netezindu-şi neliniştită părul în timp ce păşea pe hol, mormăind „De ce nu?".

Vreau să închei aici încurajându-te să îţi urmezi visurile cu credinţa că orice este posibil, aşa cum crede şi o doamnă micuţă şi în vârstă, cu ciorapi până la genunchi şi cu tocuri de bun-simţ, născută în 1903 şi care a trăit în cel mai uluitor secol din punct de vedere al dezvoltării tehnologice de până acum.

Orice vrei să faci cu preţioasa ta viaţă – să scrii glume, să cânţi rock, să începi o afacere, să înveţi să vorbeşti greceşte, să îţi dai demisia, să creşti copii, să te îndrăgosteşti, să scapi de celulită, să deschizi orfelinate în toată lumea, să regizezi

filme, să salvezi delfini, să câștigi milioane de dolari sau să trăiești într-un canion, purtând doar o piele de animal în jurul șoldurilor – crede că e posibil. Și că poți obține asta. Și că meriți să fii, să faci sau să ai acel lucru.

De ce nu?

Oferă-ți permisiunea și mijloacele (da, aici intră și banii) să fii autentic, INDIFERENT DE PĂREREA ALTORA SAU DE CEEA CE CRED EI CĂ E POSIBIL. Nu îți refuza viața pe care vrei să o trăiești pentru că ești îngrijorat că nu ești destul de bun, că vei fi judecat sau că e prea riscant, deoarece cui îi folosește asta? Nimănui, îți spun eu. Atunci când îți trăiești viața făcând lucrurile care te entuziasmează, la care te pricepi, care îți aduc bucurie, care te fac să le vâri oamenilor sub nas diverse chestii și să strigi „ia uite-aici!!!", ești atât de luminos încât ochii tăi trimit raze de soare. Ceea ce face ca în mod automat și lumea din jurul tău să se lumineze. Acesta este și motivul pentru care ești aici: Să strălucești ca o minge de foc în această lume. Este o lume care, fără exagerare, are nevoie de lumină pentru a supraviețui.

Ești puternic. Ești iubit. Ești înconjurat de miracole.

Crede, crede *cu adevărat* că ceea ce îți dorești se află aici și îți este disponibil. Și poți obține tot ce îți dorești.

Iubește-te pe tine însuți

Ești cel mai tare.

RESURSE

Mai jos este o listă cu o parte dintre cărţile pe care le-am citit şi cu o parte dintre profesorii cu care m-am pregătit în timp ce deveneam cea mai tare. Şi, deşi acestea sunt unele dintre preferatele mele (pe care îţi sugerez insistent să le cauţi), lista mea se măreşte şi evoluează în permanenţă, aşa că, dacă vrei sugestii mai detaliate şi actualizate, te rog să te înscrii la Www.JenSincero.Com şi te voi ţine la curent.

CĂRȚI

Ask And It is Given: Learning to Manifest Your Desires *(Cere şi ţi se va da: Învaţă să-ţi manifeşti dorinţele[1])* de Esther şi Jerry Hicks

Aceasta este o carte excelentă pentru început. Bine scrisă şi nu infernal de lungă, vorbeşte detaliat despre Legea Atracţiei şi despre cum să manifeşti ceea ce îţi doreşti în viaţă. Conţinutul ei este super straniu: co-autoarea Esther Hicks era o femeie casnică până când a început dintr-odată să se comporte asemenea unui spirit numit Abraham. Cartea şi întrega ei operă conţin învăţăturile tipului ăstuia, Abraham, cine naiba o fi fost sau este el, dar informaţiile lui sunt bune

[1] Apărută în lb. română sub titlul *Cere şi ţi se va da: Învaţă să manifeşti Legea Atracţiei*, Ed. Adevăr divin, Braşov, 2008 (n.red.)

ŞI Esther este foarte distractivă în înregistrările ei live, deşi cartea are o abordare mai directă. Prima jumătate a cărţii conţine învăţături; a doua jumătate conţine recomandări pentru lucruri pe care să le faci.

The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom *(Cele patru legăminte.Ghid practic către libertatea personală)*[1] de Don Miguel Ruiz

Bună, scurtă, bazată pe înţelepciunea transmisă de la strămoşii tolteci ai autorului. Vorbeşte practic despre cele patru lucruri pe care trebuie să le faci pentru a avea o viaţă extraordinară: fii impecabil în tot ceea ce spui, să nu iei nimic la modul personal, să nu îţi dai cu presupusul şi să faci întotdeauna tot ce îţi stă în putere. Merită cu siguranţă citită deoarece expune câteva adevăruri foarte simple şi profunde care îţi vor schimba fără doar şi poate viaţa în bine, dacă te ghidezi după ele. Şi arată foarte bine pe măsuţa de cafea.

The Game of Life and How to Play It *(Jocul vieţii şi cum să-l joci)*[2] de Florence Scovel Shinn

Această carte face în permanenţă referiri la Biblie şi la Iisus, dar e uşor să o îndrăgeşti, chiar dacă nu eşti o persoană religioasă, fiind plină de lecţii spirituale valoroase şi foarte, foarte multe poveşti de odinioară. Stilul este chiar prozaic şi foarte grijuliu, dar îmi place simplitatea şi cât de bine sunt ilustrate lucrurile despre care vorbeşte ea în povestiri. E scurtă, la obiect şi fără menajamente, ca şi cum ai sta la

[1] Apărută în lb. română sub titlul *Cele patru legăminte. Cartea înţelepciunii toltece*, Ed. Mix, Braşov, 2014 (n.red.)

[2] *Jocul vieţii şi cum să-l joci*, Ed. For You, Bucureşti 2015 (n.red.)

taclale cu o doamnă în vârstă care vrea să-ți țină un discurs despre cum stau lucrurile pe aici.

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment *(Puterea prezentului: Ghid de dezvoltare spirituală)*[1] de Eckhart Tolle

Dacă toată treaba cu Egoul (sau Marea Somnolență) e un concept nou pentru tine și vrei cu adevărat să înțelegi natura transformatoare a faptului de a fi ancorat în prezent, aceasta este practic Biblia. Cartea te provoacă să vezi lumea în mod diferit și face o treabă minunată ajutându-te să înțelegi câteva teorii destul de profunde despre realitate, timp și perspectivă. Este încă o carte în care vei găsi lucruri foarte stranii: Eckhart a avut tendințe de suicid, era gata să își ia viața și apoi s-a trezit într-o dimineață iluminat și transformat cu totul și într-o stare de extaz atât de mare, încât și-a petrecut următorii doi ani stând pe o bancă în parc și jucându-se cu buza (nu glumesc). Apoi a canalizat această carte.

As a Man Thinketh *(Cum gândește omul)*[2] de James Allen

Această carte este – șocant, nu? – despre mintea atotputernică și despre cum să o folosești pentru a-ți stăpâni lumea. Luând în considerare faptul că, dacă poți cu adevărat să-ți însușești această pricepere, îți poți crea cea mai extraordinară viață, să citești această carte în repetate rânduri, până când îți devine o a doua natură, reprezintă un timp petrecut cu folos. E o altă carte veche, una scrisă în zilele de demult,

[1] *Puterea prezentului: Ghid de dezvoltare spirituală*, Ed. Curtea Veche, București 2016 (n.red.)

[2] *Cum gândește omul*, Ed. Act și Politon, București, 2016, apărută în format tipărit și audio (n.red)

dar care încă merită să fie citată și este extrem de relevantă și astăzi.

The Creative Habit: Learn It and Use It for Life *(Obiceiuri creative: Învață-le și folosește-le în viață)* de Twyla Tharp

Scrisă de Twyla Tharp, renumita și înțeleapta coregrafă, aceasta este una dintre cele mai bune palme pe care le-am primit ca să-mi vină mintea la cap. După cum sugerează titlul, e vorba doar despre cum să îți creezi obiceiuri bune, care, fără să mai faci nimic altceva, îți vor schimba complet viața în bine. Plină de povești, sfaturi și pocnete din bici, e una dintre preferatele mele. Fiindcă mă cam sperie.

Losing My Virginity: How I've Survived, Had Fun and Made a Fortune Doing Business My Way *(Pierderea virginității: Cum am supraviețuit, m-am distrat și am câștigat o avere făcând afaceri în stilul meu[1])* de Richard Branson

E o lectură extraordinară – am devorat-o pe toată, citind-o dintr-o răsuflare. Richard Branson, fondator al companiei Virgin Records și al companiei Virgin Airlines, e o persoană cu o determinare ieșită din comun și unul dintre cei mai inspiratori oameni, după părerea mea. Cartea descrie amănunțit viața lui, din momentul în care a înființat micul magazin de casete și până când a devenit unul dintre cei mai cunoscuți și mai radicali antreprenori, ajungând să își cumpere propria insulă și să facă să zboare baloane cu aer cald peste ocean, în fluxul de aer de mare altitudine și cu mare viteză. Mi-ar plăcea foarte mult să merg la o petrecere cu tipul ăsta.

[1] Apărută în lb. română sub titlul *Pierderea virginității. Autobiografia*, Ed. Publica, București, 2010 (n.red.)

NOTĂ BIOGRAFICĂ IMPORTANTĂ: Am trecut pe listă biografia lui Richard Branson pentru că este una dintre preferatele mele, dar cam orice biografie/ autobiografie a oamenilor care te inspiră pe tine merită pe deplin citită. Aș mai putea adăuga aici încă șaptezeci, dar s-ar putea ca viața și realizările lui Dolly Parton sau Eleanor Roosevelt, de exemplu, să nu ți se pară la fel de captivante și de pline de inspirație, așa cum mi se par mie. Îți sugerez insistent să îți faci efectiv timp să citești cărți despre oameni care îți aduc bucurie, pentru că este una dintre cele mai bune modalități de a deveni inspirat să îți schimbi viața.

Practical Intuition *(Intuiție practică)* de Laura Day

Îndelung aclamată ca o maestră de frunte a intuiției, Laura Day a lucrat cu toată lumea, de la oameni de afaceri foarte influenți, până la hippioți, celebrități, analiști financiari și casnice. Este o adevărată maestră în a le arăta oamenilor cum să își folosească intuiția, astfel încât ei să poată lua decizii fiind mai informați și astfel încât să își poată crea vieți mai autentice. Această carte oferă toate secretele ei și toate sfaturile testate și adevărate despre cum să te conectezi la GPS-ul tău intern prin intermediul exercițiilor și al studiilor de caz.

The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams *(Cele șapte legi spirituale ale succesului: Ghid practic către împlinirea visurilor tale*[1]*)* de Deepak Chopra

Dacă nu trebuie să citesc prea mult pentru a obține informația pe care o vreau și dacă știu dinainte ce va trebui să fac, ca să ajung acolo unde vreau, atunci sunt o mare fană.

[1] *Cele șapte legi spirituale ale succesului*, Ed. Mix, Brașov, 2011 (n.red.)

Bătrânul Deepak împarte obținerea succesului în șapte pași ușor de urmat, bazați pe principii spirituale. Aceasta este una dintre cărțile mele preferate, datorită dimensiunilor reduse și a sfaturilor foarte convingătoare. Îți furnizează informații spirituale profunde și impresionante puțin câte puțin și îți oferă exerciții clare despre cum să le folosești în viața de zi cu zi pentru a obține ceea ce îți dorești.

You Can Heal Your Life *(Poți să-ți vindeci viața[1])* de Louise Hay

Louise Hay este o pioniera modernă a dezvoltării personale, care s-a vindecat de cancer folosindu-se de principiile sale foarte lăudate ale iubirii de sine și care acum are propriul său imperiu, deține o editură și tot tacâmul. Această carte este una dintre preferatele mele, chiar dacă este EXTREM de bazată pe supersiții, plină de afirmații și siropoasă în general, dar în domeniul întotdeauna crucial al iubirii de sine, nu se poate mai bine de atât. Ultima parte a cărții este doar despre corp și despre cum toate rănile și bolile noastre își au originea în tipare de gândire negativă. Așa că, dacă îți rupi piciorul, poți să cauți și să vezi că e din cauză că îți este frică să avansezi (sau ceva de genul, nu o lua de bună) și să iei o afirmație de la Louise pentru a te vindeca singur. Am un prieten care, citind această carte și făcând ce spune ea, s-a vindecat complet de ceva care îi nedumerea pe doctori.

Creating Money: Keys to Abundance *(Cum să creezi bani: Secrete ale abundenței)* de Sanaya Roman și Duane Packer

Titlul acestei cărți este un pic înșelător, pentru că este vorba despre mult mai mult decât despre bani, și totuși, pentru

[1] *Poți să-ți vindeci viața*, Ed. Adevăr divin, Brașov, 2010 (n.red.)

că cei mai mulți oameni vor să aibă mai mulți bani, vestea bună e că o vor lua și că vor obține mai mult decât se așteaptă citind-o și facând ce spune ea. Deși într-adevăr te învață cum să creezi bani, îți dă și instrucțiuni precise despre cum să meditezi, cum să te eliberezi de blocaje, cum să manifești, cum să lucrezi cu energia, cum să dobândești claritate etc. Toate aceste lucruri contribuie la manifestarea banilor, precum și a oricărui alt lucru din viața ta. Ușor de citit și de urmat, cu exerciții simple și concepte foarte profunde explicate la modul foarte simplu, nu e doar o carte extraordinară pentru începători, ci și una pe care să o ai mereu cu tine, pentru a-ți oferi mementouri importante și realinire.

The Science of Getting Rich *(Știința de a deveni bogat[1])* de Wallace D. Wattles

Prima propoziție a acestei cărți m-a făcut să o închid și să nu mă mai ating de ea ani întregi. Spune așa: „Orice s-ar zice în favoarea sărăciei, adevărul rămâne că nu e posibil să ai o viață împlinită sau de succes, fără să fii bogat." Alo? Cât de grosolan sună?! M-a jignit până în străfundul inimii mele hipiote, până când am înțeles ce voia să spună de fapt și, hmm, cam așa e – nu și dacă vrei să te exprimi pe deplin, oricum. A fi „bogat" înseamnă pur și simplu să dispui de toate lucrurile de care ai nevoie pentru a-ți împărtăși pe deplin darurile cu lumea și a-ți păstra vibrația cea mai înaltă în timp ce faci asta, orice ar însemna pentru tine. Acum este cu ușurință cartea pe care o recomand oamenilor cel mai mult și pe care o citesc în mod repetat. Dar trebuie să renunți la multe lucruri, pentru că sigur te va enerva în cazul în care tu încă îți mai faci probleme și te întrebi dacă e bine să ai bani.

[1] *Știința de a deveni bogat*, Ed. Curtea Veche, București, 2007 (n.red.)

Think and Grow Rich *(Gândește și îmbogățește-te[1])* de Napoleon Hill

Aceasta este cealaltă carte care concurează la titlul de „Cea mai bună carte despre conștiința bunăstării" și e tot una veche. Am uitat să menționez că și cartea lui Wallace Wattles e veche, dar hei, trebuie doar să fii atent la numele tipului. În orice caz, Napoleon Hill i-a intervievat pe oamenii de afaceri cei mai de succes ale acelor vremuri ca să adune informații pentru acest ghid practic incredibil. Am citit și această carte în repetate rânduri. E foarte la obiect, totalmente grozavă și explică totul pe baza unor instrucțiuni simple și ușor de urmat. Fă ce spune el (și serios, fă toate acele lucruri) și vei fi cel mai tare.

Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live *(Cum să-ți găsești Steaua Polară: Cum să îți revendici viața pe care trebuie să o trăiești)* de Martha Beck

Am văzut-o pe Martha vorbind, am citit multe dintre lucrările ei și îmi place foarte mult vocea ei – atât de tonică, de genială și de amuzantă. Această carte este extraordinară, îți explică efectiv în detaliu câțiva pași buni și pune câteva întrebări excelente pentru a-ți aduce claritatea pe care o cauți. Martha e de părere că trebuie să privești dincolo de ceea ce se întâmplă în mintea ta și că trebuie să te conectezi cu corpul tău pentru a primi și de acolo claritate și călăuzire. Ea are de mult timp un institut de coaching care a avut un succes răsunător și este una dintre personalitățile mele preferate în acest domeniu.

[1] Apărută în lb. română sub titlul *De la idee la bani*, Ed. Curtea Veche, București 2013 (n.red.)

Getting to I Do: The Secret to Doing Relationships Right *(Cum să ajungi să spui „Da": Secretul relațiilor reușite)* de Dr. Patricia Allen

Sunt destul de sigură că am rupt coperta acestei cărți înainte să o iau cu mine, dar în ciuda titlului său cu desăvârșire impardonabil, în ea există câteva lucruri uimitoare despre firea bărbaților și a femeilor și despre cât de diferit abordăm relațiile. Scrisă pentru femei de către cineva care a consiliat mii de cupluri fericite pentru a avea relații pe termen lung, e o carte plină de perspective geniale și de sfaturi pentru cum să găsești și cum să ai relația visurilor tale. Așa cum e cu toate chestiile astea, probabil că vor exista părți cu care nu vei fi de acord (în privința sexului, e ca o mamă creștină severă), dar are o mulțime de informații foarte prețioase și categoric merită citită atât de către bărbați, cât și de către femei.

Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life *(Iubește ceea ce este: Patru întrebări care îți schimbă viața[1])* de Byron Katie

Citește această carte! Îți cer asta cu insistență! E Sfântul Graal al fericirii în relații. Pe baza a ceea ce Katie numește *The Work* („Lucrarea") – ceea ce înseamnă în esență să îți pui patru întrebări simple și totuși profunde – această carte folosește aproape zece pagini pentru a-ți explica în detaliu pașii Lucrării și două sute de pagini pentru studii de caz. Practic, este ca și cum ai privi-o pe Katie făcându-și numărul de magie asupra a tot felul de oameni, de la cei care au fost violați în mod brutal, până la cei care și-au pierdut copiii și la cei care vor să fie mai fericiți în căsnicia lor. Ea folosește

[1] *Iubește ceea ce este: Patru întrebări care îți schimbă viața*, Ed. Elena Francisc Publishing, București, 2010 (n.red.)

cu ei metoda ei de lucru şi dintr-odată ei ajung la o stare de pace şi de libertate. E atât de grozav ŞI Lucrarea e foarte uşoară. Atunci când o citeşti, îţi recomand să citeşti mai întâi studiile de caz şi apoi să aplici asupra ta Lucrarea, în loc să faci lucrurile invers. Văzând în mod repetat cum procedează ea, îţi va fi mult mai uşor să obţii rezultate mai bune când o încerci pe cont propriu.

The Way of the Superior Man: A Spiritual Guide to Mastering the Challenges of Women, Work and Sexual Desire
(Calea bărbatului superior: Ghid spiritual pentru a face faţă provocărilor Eternului Feminin, muncii şi dorinţei sexuale[1])
de David Deida

Această carte este destinată bărbaţilor, dar doamnele trebuie să o citească şi ele, dacă vor să înţeleagă cu adevărat cum funcţionează bărbaţii. Mi s-a părut că a fost genială, fascinantă şi mi-a explicat ATÂT de multe despre sexul opus, încât m-a făcut să îi respect şi mai mult pe bărbaţi. Şi tipii cărora le-am recomandat-o au spus că i-a făcut să se simtă mult mai puternici. Cartea se adresează celei mai înalte versiuni a masculinităţii şi explică în ce constă ea, reamintindu-ne nouă, doamnelor, de ce îi iubim pe flăcăi atât de mult şi reamintindu-le bărbaţilor cât de extraordinari sunt sau pot fi.

[1] Apărută în lb. română sub titlul *Calea bărbatului superior: Ghidul bărbatului pentru a face faţă provocărilor Eternului Feminin*, Ed. KAMALA, Braşov 2007 (n.red.)

SEMINARE

PAX- Allison Armstrong

Am urmat unul dintre genialele lor seminare pentru femei, numit „Cum să îi înțelegem pe bărbați, cum să le onorăm pe femei", despre diferențele dintre sexe, care m-a făcut praf – cum de am ajuns până la vârsta asta și nu am știut nimic din toate astea? După părerea mea, a fost foarte bine realizat și chiar deloc sentimental. Am participat doar la acest seminar, dar mi-au plăcut foarte mult și înregistrările lor și am auzit lucruri bune și despre celelalte workshopuri ale lor.

Institutul Hoffman

Mda, deci, asta mă face să spun, pe bune, *îți bați joc de mine?* Cursurile presupun să lovești perne cu bâte de baseball în timp ce zbieri din adâncul plămânilor, să te căsătorești cu tine însuți, să îi cânți cântece de leagăn copilului tău lăuntric – practic tot ce i-ar pune pe fugă pe majoritatea oamenilor. A fost atât de exagerat încât cedai și făceai ce ți se spunea, pentru că ce naiba puteai să faci? Din fericire, este coordonat de oameni incredibil de amabili și de pricepuți care au și ei un simț excelent al umorului legat de ceea ce îți cer să faci și petreci o săptămână întreagă de seminar neîntrerupt, săpând adânc în trecutul tău și descoperindu-ți convingerile limitative, pe care le lași în urmă. E ca o purificare prin care

te eliberezi şi prin care elimini convingerile limitative. Mi-a plăcut, deşi l-am urât în egală măsură şi îl recomand cu tărie. Genial şi transformator (şi mâncarea a fost extraordinară).

Alţi oratori buni pe care să îi urmăreşti: Martha Beck, Esther Hicks, Marianne Williamson, Byron Katie,Wayne Dyer, David Neagle, Deepak Chopra.

MULȚUMIRI

Le mulţumesc tuturor celor de la ferma veselă, în special lui Horseface McGee şi Goatly Thing One şi Goatly Thing Two pentru că mi-au ţinut companie, pentru că s-au holbat la mine cât am scris, m-au făcut să râd şi mi-au arătat că sunt capabilă de iubire necondiţionată, atunci când au ros uşa şi când au făcut caca pe canapea. Îi datorez multe mulţumiri agentului meu, Peter Steinberg, pentru toată munca lui, pentru sprijin şi pentru camaraderie. Mulţumiri uriaşe, pline de lacrimi şi recunoştinţă merg, bineînţeles, către Gina DeVee pentru că a salvat situaţia datorită intuiţiei, umorului şi pixului ei roşu iubitor, dar necruţător, şi către Alice Fiori şi Bill Campbell pentru prietenia lor, pentru generozitatea lor infinită şi pentru lenjeria de pat de calitate superioară. Mulţumiri lui Jennifer Kasius, Monica Parcell şi tuturor celor de la Running Press, lui Anders Pederson, Crystalyn Hoffman, Julie Faherty, mamei mele dragi, lui Michael Flowers, Katharine Dever şi Universului pentru minunăţia sa infinită.

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro